简 介

彭鑫博士，毕业于北京中医药大学，硕士导师为赵吉平教授，专攻针灸临床，博士导师为傅延龄教授，期间学习《伤寒论》经方的理论与应用，博士毕业后，进入中国中医科学院中医基础理论研究所工作，从事中医学方法论及中国古代术数学研究，对五运六气的临床应用颇有心得。

彭鑫博士曾游学于京师，足迹踏遍大江南北，拜访学院派老师及民间特色中医，参悟中医与生命科学之理，学通儒释道，并将之贯通于临床，"针灸与中药并用、辨证共运气相参"，从多方印证将五运六气应用于临床，取得了非凡的效果。

伤精（肾虚、元气虚）的种种表现和治疗方法

作者：彭博士工作室

http://pengboshi.blog.hexun.com/现在社会，亚健康人群比例越来越大，2007年2月市科委开展的一项历时三年的调查显示：“北京地区56.7%的人处于亚健康状态，其中男女比例差不多，以“白领”居多，真正健康的人群不足四分之一。”为什么物质生活提高了，反而健康状况下降呢？其中的原因可以从生活方式、饮食、心理等各个方面找到答案。

道理很简单，好的生活习惯对应健康的身体状况、坏的生活习惯导致不健康乃至疾病，所以，要想身体好，还要从生活中找答案。笔者作为中医师，遇到很多病患，虽经中西医长期调治，收效甚微，其最主要原因之一就是患者不懂得保养元气。人体的健康好比水箱，水多、水满表示精力旺盛，元气充足，抵抗力强，体质强健，疾病容易痊愈；水少、水干则表示身体素质降低，抵抗力不足，元气衰微，疾病很难痊愈。而医生的作用是帮助往水箱里灌水，以增加生命元气，补充体内精华，调整阴阳五行平衡，从而帮助患者恢复健康。灌满水的前提是什么？那就是保证水箱不再漏水，事先将下水口堵住，然后才能有望将水箱的水灌满、灌足。否则，灌得越快，漏得越快，灌得越多，漏得越多，长此下去，缺口越来越大，身体的精华丧失殆尽，健康也就垮下去了。

在上面的比喻中，水箱的缺口漏水，比喻的是元气的丧失。元气耗损有很多途径，如熬夜、暴饮暴食、心理压力大、情绪波动、缺乏适当运动等，但这里面泄漏元气最快最直接的途径就是手淫、房事、邪淫等等丧失肾精的行为，特别是手淫和邪淫（与非自己夫妻的人发生关系），元气的耗损量非常大。所以古人治病，往往事先告诫病者需要节欲保精数月，等疾病痊愈也须保养一段时日，即使夫妻行房也要有所节制，否则万难痊愈！

如金元名医朱丹溪在《格致余论》里就强调说：“心动则相火亦动，动则精自走，所以圣贤只是教人收心养心，其旨深矣。……善养生者，亦宜暂远帷幕，各自珍重，保全天和。意思是：如人的淫心欲念妄动，则肾中相火因而煽动，相火动则精可自泄……所以，圣贤教人收敛淫心、善养心神，这一主旨其含义是很深远的。……所以养生之道，在于节制房事，夫妇双方都要珍重护精，此可保健长寿。”
中医将欲望称为“相火”，最耗元精，避之唯恐不及。我们在古人的医案（医疗记载）中每每看到，古代名医治病时，特别是虚劳、消渴等慢性疾病，往往要求病患夫妻别居，甚至集中一批患者居住于大森林、寺院庙宇中，远离都市的声色犬马，隔断外在的诱惑，从而降低病患的欲望，使之清心寡欲，不漏真精，再配合药物进行治疗，慢慢调养身体，才有痊愈的希望。

对比古代，现今的诱惑不知是古代的几十倍，充斥于电视、网络、游戏、手机、书刊杂志、平面广告的色情信息比比皆是。走在马路上，放眼望去书报亭的杂志封面，半成以上都是勾引人的欲望的画面。走进网吧冷眼旁观，沉迷其中的青少年百分之九十以上都是在聊天、打游戏、浏览黄色网站，除此以外查阅资料、发邮件等干正事的不到百分之五。游戏、网络所充斥的越来越多的是暴力和色情，看看电脑游戏的封面，女主角的身材和打扮越来越露骨。而这些却吸引大量的年轻人，可想而知，这批沉迷于其中的孩子，身心受到多么严重的污染？

年轻人正当生命力旺盛的时候，在目前社会媒体、网络、书刊杂志的诱惑下，很难把持心性，非常容易手淫甚至过早发生性行为，而导致元气衰败丧失，精神颓废猥琐，生命精华过早丧失，不但身体衰败，智力也受到严重的损伤，很难想象，这些孩子长大后怎能挑起振兴中华的重任？！

我国糖尿病、中风、癌症这些疾病已经有年轻化的趋向，二十多岁得糖尿病，三十多岁得中风，十几岁就得前列腺炎……类似病例在医院里面已经不是新鲜事了。这些疾病的低龄化，都与精华泄漏——“伤精”有着极为密切而直接的联系。走在大街上，看看路上的青年人，他们的气色已经很难与面色红润、意气风发、行动矫健、声音朗朗、元气充足……挂钩了，取而代之的是苍白萎黄的面容、颓废的神态、污浊的眼睛、枯萎的头发、沙哑的声音、低俗的谈吐、自私的行为、衰败的体力和智力……伤精的方式：

生活方式中，损伤身体的方式有很多，针对现代人的普遍存在的问题，总结损伤元气的三大主要方式为：

1 最直接的方式：邪淫（好色、手淫、纵欲、嫖妓……）2 最快速的方式：熬夜3 最剧烈的方式：真动怒

上面的三条只要占了一条，而且经常犯的话，元气就会大幅度降低，或多或少的就会出现一下种种表现，这是身体对你说：“老兄，元气省着点用，我快撑不住了。”如果你不当回事的话

，身体就会一下子跌落下去，百病丛生，到时候悔之晚矣，可别怪身体没有提醒你哦！

伤精的表现：

根据现代人伤精和古人医学着作中的种种表现的进行总结，概括为以下三个方面，因每个人体质有所差异，以下描述可能会与您的身体表现出入，仅供读者参考；(一)泄精后即时反应：

1 脑内有一种被抽空的感觉：

一般人在泄精后即刻便会感到大脑有一种被抽空的感觉。在中医看来，肾主骨生髓，脑为髓之海，脑与整条中枢神经皆为包藏在脊椎骨中之髓，肾精的丧失会导致脑髓的空虚。现代研究发现，脑脊液的组成与精液组成十分相似，泄精所丧失的物质与营养中枢神经的物质非常相似，自然有一种抽空的感觉，中枢神经缺乏滋润，思维变得迟钝。《素问?灵兰秘典论》："肾者，作强之官，伎巧出焉"，一个肾精充足的人，其记忆力和思考能力都比较高，精于构思技巧，智力超群。在美国的航空航天局工作的科学家有严格的性禁忌，就是为了让科学家保存肾精，使智力保持一个比较高的水平。反之，经常泄精就会导致肾精不足、脑髓不充，影响思维和记忆下降，甚至痴呆。

2 饥饿感：

一般人泄精之后，胃里面都有一种空虚饥饿的感觉，总想吃点东西来补充能量。从中医角度来看，性生活之后，无论男女都会耗费大量的元气，造成冲脉的空虚，而冲脉与足阳明胃经相会于腹股沟处的气冲穴，冲脉气虚必然从多气多血的足阳明胃经调气以补充，使胃经气血大量损失，脏腑与经络相连，导致胃的气血大量损失，脾胃气虚导致饥饿感。

3 身心疲劳、空虚感：

精气亏乏或超过四十岁的人，在泄精之后通常都会有一种身心空虚、情绪低落、身体疲劳的感觉，特别是在手淫之后，有一种懊悔的感觉。本来计划去做的事情，往往因为泄精之后所导致的空虚疲劳而作罢，严重影响一个人的行动力。泄精会导致人体能量大量丧失，生机阳气亏乏，而人的种种活动都是靠着阳气来驱动，阳气足的人精力充沛，行动力强，做事情一诺千金，雷厉风行，成就一番事业，阳气弱的人萎靡不振，做事畏畏缩缩，气虚胆怯，没有勇气，缺乏行动力，最终一事无成。古人说："有一分精神，便有一分事业"，讲的就是这个道理。

（二）泄精后第二天表现：

1食欲欠佳，喜欢刺激性食品：

泄精之后，人体的能量大量丧失，导致足阳明胃经的空虚亏乏，脾胃之气不足，食欲变的低下，吃饭不香，只有吃刺激性的食品，如麻辣烫、辣椒、烧烤等味道比较厚重的食物才会感到有嘴里滋味，胃口才会变得好一点。

从中医角度来看，人的元气充沛，口中津液充盈，即使吃粗茶淡饭都会有滋有味，即使吃窝头喝米粥都会觉得香甜无比，这说明脾胃健运，中气充沛，消化能力强健。如果人的中气不足，脾胃之气衰败，人的食欲就会降低，即使是山珍海味摆在面前，也懒得动一下。

经常泄精的人，面色萎黄，口中干燥没有津液，口臭，甚至唾液都是有臭味的，没有食欲，只有吃非常刺激的食品才能勾起食欲，这都是脾胃之气大衰的表现。

2 思考及运算能力下降

人的思考、运算、统筹能力都依赖于大脑，一般人在泄精之后的第二天，很难提起精神进行深度思考，想问题往往想到一半就感到疲劳，不再打算往下思考了。写文章、工作计划、学习运算、复习考试、乃至于生活杂事等等都会感到力不从心，这是脑力下降，精力不足的表现。从中医角度来看，肾主骨生髓，肾气通于脑气，肾精充足脑力才能充沛，智力才会高。

犹太人是全世界公认的高智商族群，无论在商业还是在高科技领域，都有着出类拔萃的成就，这与犹太民族有着高度的处女情结不无关系。犹太人对于男女色欲的禁忌是非常严格的，这种民族性格造就了犹太人的良性遗传，心神清净就会肾气充足，脑力充沛而智力超群，自然在各个领域都会做出超群的成就。

我们在生活中可以看到，凡是作风正派，一身正气的人，内心清净无染，肾水自然充足，记忆力和思维能力就比较强，工作学习就容易做出成绩，社会地位比较尊贵，正如古人说的"贵格"就是讲的这个道理。相反，心理晦暗邪淫又经常泄精的人，记忆力和思维能力都会下降，做事情丢三落四，考虑问题不全面，久之身体衰败，相由心生，容貌也跟着猥琐晦暗，使人看到后心生厌烦，工作和学习很难做出成绩，社会地位比较低下，就是古人所说的"贱格"，讲的就是下贱卑微的地位。

可见一个人的贵贱完全掌握在自己手里，心神清净光明，身体自然元气充沛，事业成功，家庭幸福，所谓富贵人格；反之，如果心神肮脏晦暗，肾精元气亏耗，身体萎靡不振，事业也很难成功，家庭波折重重，即是贫贱的表现。

3心神不能宁定，学习成绩下降

经常泄肾气的人，肾水不足，火就会比较亢，心为火之脏，导致心神不能宁定。诸葛亮《诫子书》里面讲做学问之道的大原则是："非淡泊无以明志，非宁静无以致远"。心神不宁，做什么事情都感觉不能持久，心中毛毛躁躁，好像长草一样，这种状态怎能学习的进去呢？

笔者前几天接诊一个病人，一个朋友的小孩，15岁的初中生，他父母陪他来看病，来找我看青春痘，小伙子脸色发暗，青春痘的根都比较深，颜色淡红，两个眼睛感觉好像没睡醒觉一样，头发长长的。我把完脉之后，就对他的父母说："你们稍微回避一下，我和孩子单独谈谈。"

等他父母出去以后，我跟那个中学生说："你是不是基本上每节课下课都要去厕所小便？"
"对啊，大夫你怎么知道的？"
"你小便是不是总是感觉尿完了，但实际上还有，弄得内裤上都是？"
"是啊，大夫，我这是怎么回事啊，都没和我爸我妈说。"
这个孩子的脉相说明肾气极虚，典型的伤精表现。
我就开门见山的说："你这是肾虚，主要是因为手淫太多导致的。"
"书上不是说手淫对身体没有坏处么？"

"并不是书上所有的观点都对，你现在肾气这么虚不就说明书上的很多观点并不一定正确，有时候恰恰相反！以后再也不要看黄色网站了，不要在手淫了，那对你身心摧残都很严重，肾气不足，记忆力就不好，学习成绩就下降，而且容易发脾气……"
"这些毛病我都有，你可千万不要跟我爸我妈说啊"

"你只要以后把这个坏毛病改了，我就不说，你可不要骗我，你的气色和脉象可骗不了我！"
之后我就给他开了八味肾气丸合桂枝加龙骨牡蛎汤，治疗伤精。
对他的父母，我就问是不是学习成绩下降，而且喜欢上网？

他们说是啊，以前刚上初一的时候，学习成绩排名前三名，突然从今年开始，学习成绩大幅度下降，二十多名了，青春痘于这个还有关系啊？

当然了，以后你们盯紧点，不要让他在上网了，每天十点之前早睡觉，保证学习成绩提高。
"好的"

经过三个月的治疗，青春痘下去了，面色也红润了，脉象也不沉弱了，最重要的是，学习成绩提高了，全班前三名。
我一直为那个中学生保守秘密，他后来也非常感谢我。

最近看到儿童读经班的小朋友，小学毕业后考高中，都是名列前茅。圣贤的教育，开智慧而破邪念，让小儿从小便得到很好的熏陶，"正气存内，邪不可干"，邪念不会萌动，肾气就足，脑力就好，学习能力自然比一般人要高得多。

所以奉劝广大家长，要想让您的小孩子现在学习成绩好，长大后身体健康，事业成功，有所作为，对社会和国家做出贡献，"戒邪淫"这一课不得不上啊！
4 容易疲劳

肾精亏泻，元气不足就会容易疲劳。其表现形式是：本来计划好的事情不想去做了，往后退；本来打算第二天出门郊游，结果房事后第二天早晨醒来感觉特别累，强打精神去爬山也会感到气喘吁吁；本来想好的文章构思第二天灵感全无，面对电脑还没有一小时就感到疲劳，眼睛生涩；还有如：工作、开会时哈欠连连，驾车时无法集中精力，听课时思想总是开小差，做事情心有余力不足，眼睛看不了文字、一看就头晕，工作疲惫不堪、总是出错、出门忘带钥匙，见面想不起名字，做事情丢三落四、大脑健忘，做事情犹豫不决、瞻前顾后，下班后一头栽在床上不想起来，晚饭凑合一下就行……生活、学习、工作中你会遇到以上种种情况，不能说都是肾气亏虚导致的，但是经常泄精气，或曾经经常泄精气而导致肾气亏虚的人非常容易出现以上种种表现，这些都是元气不足所导致的。
举两个正面的例子：

例一：我的博士生导师，精力充沛，白天处理繁重的工作，夜晚还经常熬夜写文章、写标书，事业非常成功，而且家庭美满。按古代说法，是属于那种富贵双全的人。后来在一次偶然的机会，导师无意中说，他非常看不起乱搞男女关系这种做法，虽然他自己出国、出差机会很多，但每次住酒店、旅馆，都决不会看成人频道、黄色录像等，更不会找妓女嫖娼，他本人心地清净，洁身自好做得非常好！小处见大，我们可想而知他的德行，不邪淫这一点做到了好处多大！

例二：另外一个是我的一个师兄，快四十岁了，但看上去像二十多岁的人，记忆力非常好，很早就通过了台湾中医师考试，身体特别棒，呆在他身旁你会感到阳气特别充足。他去年才结婚，为什么这么晚呢？他私下跟我说，在28岁之前，他甚至都不知道男女之间是怎么回事，所以在这方面特别晚熟。
我问他："以前没有交女朋友么？"

"没有啊，太麻烦了，还花钱"，师兄以前是个穷书生，年轻时只知道好好念书，其他一概不懂。
"那你有没有勃起过？"
"有啊，但我觉得很痛苦，不知道该怎么办。"

这次大陆的中医师资格考试，师兄熬夜看了三天，参加考试，顺利通过，而与他一起考试的很多人复习了半年多却都还没有通过，虽说有基础，但是他的精力、体力、脑力，不是一般人比得了的。师兄早在十年前已经是资产过千万的人了，曾经有高人为他看相，说他之所以年纪轻轻富贵双全，凭的就是“不邪淫”这个最基础最实在的品格。

肾气充足的人，精力特别旺盛，体力充沛，头脑清晰，做事情效率高而有条理，行动力就强！一个大企业家曾经说过，任何事业到了后来“拼到后来其实是在拼体力”，在清华大学，流行的一句话就是“考GRE（美国研究生入学考试）拼的是体力！”所以肾气充足的人，事业就非常容易成功！

一般世俗上说：“男人有钱就变坏”，但是心地清净光明的人，决不会乱搞男女关系、婚外恋、包二奶之类的坏事，所以夫妻和睦，家庭就幸福美满。

这不是富贵双全么？

古人说：“心地清净者，贵格之相也。”所谓贵格，就是高贵的品格，在社会上有地位，受人尊敬，这其中是有其深刻的医学根据的！

5脾气变坏，容易激动

经常泄精的人，肾的封藏能力不足，心火就容易上犯，心情变得急躁，经常莫名其妙的发脾气。

健康人的身体是地天卦的格局，火在下，水在上。水在上表示心是清凉的，火在下表示肾阳充足，阳气固秘，丹田气暖。水火既济，身体就健康。

不健康的格局是天地否卦，火在上表示心火上炎，水在下表示肾气虚寒，丹田发凉，水火分离，火往上，水往下，上下不能交通，身体就不健康，百病丛生。

生活中我们会发现，人生气的时候，往往头脑发热，手脚冰凉，这便造成了“火往上，水在下”这种不健康的格局，时间长了，口中干燥，甚至口臭，小腹冰凉，双脚冰冷，上面热下面寒，水火不能交通。该睡觉的时候心火下不来，心神不能安定就会造成失眠。
所以一般失眠的人都有口干舌燥的表现，这便是肾气不足，心火上炎的表现。这种病人，用“交泰丸”治疗效果非常好，或者用张仲景治疗“心下痞”的名方：半夏泻心汤加减治疗效果非常好。

这种不健康状态发展下去，心中烦躁，长期失眠就会造成抑郁症，甚至会出现自杀倾向，身体会导致心理发生问题，解决好身体的疾病，有时候身体的疾患也跟着解决了。

感谢大家的支持，如果没有什么意见，我就继续连载下去。

下面所要说的论题是：

长期手淫、房事过度、熬夜等导致的伤精的20多种表现，整个人从头到脚都有变化，这些信号告诉我们：“应该收敛了！”

下面先从头开始：

长期手淫、房事无度所致伤精的表现：

1 头发稀疏、焦黄、提前变白：

表明肾气亏虚，中医认为“肾之华在发”，肾的精华都表现在头发上。肾气充足的人，头发通常比较茂密而且有光泽。我们看到佛的四十八相里面就有一相是顶肉髻相，这其实代表的是阳气充足，肾精充足的人，头顶总是往外突出，所以我们看到得道高僧的画像，有很多是头顶鼓起很高，这代表着智慧。笔者有一次去山东某寺院挂单，看到寺里面的一个师父头顶充足，年纪很轻，一打听才知道是这位师父是属于“童真入道”，未接触人事便入了佛门，善根深厚，他看到谁都是特别安详而谦虚的样子，眼神非常清澈有定力，声音也非常清越，相好光明让人接触之后就对佛法产生向往之心。

所以，一个真正心地清净的人，他的磁场好，在他的身边你会感到阳气充沛，非常舒服；如果一个人心地污浊，一看到他你就会有一种厌恶的感觉，虽然其人穿戴都很讲究很干净，但是就觉得他（或她）非常脏。一个人通过改变自己的内心，行为，而让别人乐于与你接触，那不是一件非常快乐的事情么？

上文所述的补肾类食品，除了干贝、鲈鱼以外，都可以达到补肾的效果，但是需要注意的是：

枸杞子一次不能吃得太多，而且脾胃虚弱的人吃枸杞子吸收不了，容易导致拉肚子，因为枸杞子滋阴，比较滋腻，脾胃不好不容易运化，所以导致反作用。

何首乌适合肾阴虚的人，不适合肾阳虚的人，枸杞子和何首乌都属于中药，偏性比较大，所以最好找明白的中医调配药方经行治疗，比较稳妥，否则自己乱吃补品，很容易造成虚不受补的结局，对身体反而不好。

肾虚的食品推荐：

1 黑芝麻

黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气力、长肌肉、填脑髓的作用，可用于治疗肝肾精血不足所致的眩晕、须发早白、脱发、腰膝酸软、四肢乏力、步履艰难、五脏虚损、皮燥发枯、肠燥便秘等病症。

元代的名医朱丹溪盛称之，原有功益也。入心、肾二经。补虚赢，耐饥渴寒暑，填坚髓骨，益气力，长肌肤，明目轻身，延年不老，益元阳，兴阴茎，尤生津液，入口即生，与人参相同。其补益之功，不可思议。

黑芝麻最好的吃法就是把芝麻从超市买来，炒一炒，炒干后压成细末，混入少量的食盐，做成芝麻盐，每次吃饭的时候用撒到馒头上或放到粥里面一起吃，又好吃又补肾。

我曾经治疗过一个司机师傅，肾气极虚达到血精的程度，每天弯腰都很困难，用黑芝麻盐每天服用一两，当然还配合中药的调理，一个月之后面色恢复，腰不疼了一直到现在也没有发作血精。

因为黑芝麻算是平性的，所以黑芝麻盐可以作为补肾食品长期服用。

继续上面的连载：

长期手淫、房事无度所致伤精的表现：

2 两眼无神，眼下青瘀，眼圈发黑：

中医认为：“肝开窍于目”，肝肾同源，肾气不足，肾水便不能滋养肝木，两眼便无神，眼圈发黑。肾气充足的人，眼睛清澈明亮，奕奕有神。一般脑子里经常想一些乌七八糟的色情事情的人，眼睛往往很浑浊，两只眼睛像喝醉酒一样游离而没有定力，这在相书上称为“桃花眼”，代表好色，一辈子下贱，命不好。

古人总结的很多经验，背后都有他的深刻道理在里面。好色的人，从外表就能看出来，肾气不足，其人脑力、精力、体力就会比较差，工作事业不容易成功，男女关系混乱，家庭必然一团乱糟，身体不好，事业不成功，家庭不幸福，这不是命不好是什么？古人称之为：“下贱之命”。

中医看病讲究辨证论治，同样是伤精，每个人类型也不完全相同，有的表现为虚寒、有的表现为虚热、有的气虚、有的阴虚、还有的兼加湿热……，所以用方可能不一样。

因此不能保证八味肾气丸+桂枝龙骨牡蛎汤就能把您的病治好。

我只能说一下大概：

如果单纯的伤精，就像那个中学生一样的话：

去药店买六盒八味地黄丸（同仁堂的蜜丸）每天早晚六点的时候用淡盐水送服一丸，再配合吃：黑豆、芡实、板栗、山药放在一起煮的粥粥，同时吃很芝麻盐，并严禁房事保养肾精，效果就会不错，你就会慢慢好起来的。

但是这样效果比较慢，至少三个月的时间。

如果配合保健功法的锻炼，就能好一些。

警醒啊！中国的未来现在处于一种什么状态？亚洲的一个国家，性解放后的一代越来越显示出智商和体力的不足，颓废在家中没有劳动、学习、交际能力，被称为“都市隐者”，保守估计其总数占全国人口的1%，成为一种严重的社会负担。翻开《黄帝内经》，把这种人描述为“独闭户塞牖而处”，是指一个人精华耗尽、元气不足，冲脉气虚，胃经大衰的表现。身体亏衰，心理自然就阴暗，身心之间是相互影响的，“都市隐者”们所患的并不仅仅是一种心理疾病，而是肾精元气大衰所导致的身心疾病。圣人孔夫子“三戒”讲得很清楚“年少之时，血气未定，戒之在色”。不遵从古人总结、淘汰、筛选了两千多年的经验教导，反而跟欧美才百余年的“性解放”的风，“不听老人言，吃亏在眼前”的例子，该国人就明明白白给我们上了一课。难怪现在该国退休的工程师感叹说原来本国高精制造业后继无人，三峡的钢材、索尼的相机，原来以高精尖品质起家而现在却在国际上屡屡受到质疑。

古往今来，大凡淫乱的朝代、民族，都难逃命运的劫难。古罗马的庞贝古城、夏桀商纣、风雨飘摇的脏唐乱宋末期，明末的邪淫历史，古人所说“万恶淫为首”，一个民族、一个国家、乃至一个人，邪淫的开始也就是毁灭的开端！！！

放眼天下，我们打开电视、联上网络、翻开报纸杂志、大街上、公车、地铁上，公路广告牌上……关于“性”的东西或明或暗地四处充斥！每每看到这里，耳边就时时回响起国歌中“中华民族，到了，最危险的时刻！”这句歌词。作为中华儿女、华夏子孙，我们看到这些乌七八糟的洋垃圾这样侵蚀着国人的心灵，我们能不痛心疾首么？！作为中华民族的子孙，您能袖手旁观，置之不理么？

奉劝同胞们，从自身做起、格除恶习、远离色情！梁启超公曰：“故今日之责任，不在他人，而全在我少年。少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，”在这里，特别奉劝广大青少年，为振兴民族计、为国家富强计、为孝养父母计、为后世子孙计、为个人前程计，发大愿心，戒除邪淫，从今而后，永离色情网站、游戏、书刊、场所，戒绝手淫，格除邪念，净化心灵，保存元气，发愤图强，刻苦努力，挺起中华民族的脊梁！

继续上面的连载：

长期手淫、房事无度所致伤精的表现之三：

3 耳鸣、耳聋：

中医认为：“肾开窍于耳”，
肾气亏虚容易导致耳鸣耳聋，尤其是耳鸣声音像蝉鸣，是比较典型的肾虚。人老了之后肾气不足，往往就容易听力出现障碍，现在很多年轻人听力都开始下降，这是肾气不足的一个重要的表现。肾气不足的人，心比较粗，细小的声音听不到，而肾气足的人，听力往往特别好，及其微细的声音都能听见，甚至人的心声都能听得见。当年唐代的高僧窥基法师在睡觉中都能听到蚂蚁打架的声音好像雷鸣一样。所以说，真正修行，开始的初步功夫就是把身体转化了，心身不二，真正懂得这个道理，用功就容易上路了，肾气很快就会得到补充，这其实是一种补充肾气的快捷法门。

在佛法修持里面，有一种修行方法，可以24小时不间断的修，成就快速，这便是观世音菩萨耳根圆通的修行方法，其宗旨是“返闻闻自性，性成无上道”，这是一种能够让人迅速入静的绝佳办法。“耳窍通于肾气”，实际上，只要人能够入静，身体的能量便会自动恢复，每个细胞都会得到滋养，肾气很快就会充足，皮肤变得细嫩起来。民国时期的一个高僧印光法师提倡念佛时“自念自听”，这不仅有助于摄心调神，而且对健康好处颇大，恢复肾气的功效非同一般，详见下文“补充肾气的方法”。

作者：彭博士工作室　回复日期：2009-1-13
16:45:00现代的中学生、大学生伤精的比比皆是，再不拯救就完蛋了！！！

我遇到一个11岁就射精，一天射精4次的小伙子，十八岁了还像小学生一样，个子矮小，骨骼细弱疼痛，面色黑，丑陋、驼背，记忆力极端差，学习能力严重不足，也无法工作，18岁呆在家里无所事事……他自己说：“口里有尿味，骨头很痛，特别是大脑像喝醉酒一样迷糊，记忆力特别差！！！！转瞬即忘学啥忘啥，我只能待在家，过度的手淫已经将我大脑的精华抛尽了。。。”

这个孩子很痛苦，家庭父母不和，经常虐待他，让人看了很可怜我鼓励他说：有信心，不要放弃，我一定尽全力帮助你！！！

作者：彭博士工作室　回复日期：2009-1-14 12:32:00振兴民族，从戒邪淫开始！

学佛做人，从孝顺父母，戒除邪淫开始！

养生治病，延年益寿，从戒邪淫开始！

事业成功、家庭美满，还是从戒邪淫开始！

单单就戒邪淫一条戒律，好处甚多！

我在临床中发现，几乎所有的内伤杂病：中风、糖尿病、哮喘、虚劳、免疫功能障碍、脾胃病、肝病、肾病、心脏病………………或多或少都与伤精有关！

如果全天下的人都心地清净、节欲宝精、早睡早起、性情平和那么我相信，医院的病人至少消失一半！！！

国家的医药负担也至少减少三分之一！

作者：彭博士工作室　回复日期：2009-1-14 16:56:00治疗方法之一：

叩齿吞津保健功

我经常对我的病人讲一个道理：“很多人虽然把脸洗得干干净净，但是远远望去，好像蒙了一层灰一样，这就是中医所说的气色晦暗，其原因在于元气肾精不充足。所以，美容不是表面功夫，只有脏腑安和，气血均平，经络通畅，元气肾精充沛，气色才能由内而外的润泽透亮，皮肤自然会变得细腻嫩滑。”下面这个方法，是古代经久不衰的健身术，几乎任何一本养生专着都会把它收录，足可见古人对这种方法的重视程度和实用价值。笔者曾经拜会一名老中医，七十余岁高龄，爬山依旧健步如飞，很多随同爬山的年轻人都气喘吁吁，疲惫不堪，而老人家却谈笑自若，未见疲劳之态，其气色明润含蓄，声如洪钟，问及养生之道，答曰：“叩齿吞津法”，跟老人同行时，经常听到旁边“咕咚”一声咽口水的声音，那便是老人将叩齿吞津养生法融入生活中，随时咽津以充盈肾精，久而久之，元气充沛自然身轻体健，气色名润。现将叩齿吞津法介绍如下：

“叩齿吞津保健法”是传统中医重要养生术之一。古人认为齿健则身健，身健则长寿。据文献记载，一千四百年前梁武帝时的医家陶弘景，年过八旬，齿紧完好，身体健壮，他的主要健身方法就是叩齿法，他认为“齿为筋骨之余”，叩齿则会筋骨健壮，精神爽快。唐代名医孙思邈主张“清晨叩齿三百下”。明朝有位长寿者叫冷谦，史载活了一百五十岁，他的长寿经验就是：“每晨睡醒时，叩齿三十六遍。”宋朝大诗人苏东坡也有叩齿健身的习惯，他曾说：“一过半夜，披上上衣面朝东南，盘腿而坐，叩齿三十六下，当会神清气爽。”乾隆皇帝是清朝在位最久、寿命最长的皇帝，他的长寿秘诀之一也为“齿宜常叩”。古谚语曰:“晨起,叩齿三百响，齿坚固”。人随着年龄的曾站，身体各器官由成熟逐渐走向老化，其功能渐渐衰退，牙齿也不例外。对中老年人来说，牙齿的健康与否至关重要，切不可掉以轻心。在这里向广大糖尿病患者及中老年朋友介绍一些牙齿保健的方法。

1 功法要领：

1.1叩齿：早晨醒来后，先不说活，心静什凝，摒弃杂念．全身放松．口唇徽闭，心神合一，闭目，然后使上下牙齿有节奏的互相叩击，铿锵有声，次数不限。刚开始锻炼时，可轻叩20次左

右，随着锻炼的不断进展，可逐渐增加叩齿的次数和力度，一般以36次为佳。力度可根据牙齿的健康程度量力而行。此为完成一次叩齿。

1.2

吞津：从传统中医养生之道来看，叩击结束，要辅以“赤龙搅天池”，即叩击后，用舌在腔内贴着上下牙床、牙面搅动，用力要柔和自然，先上后下，先内后外，搅动36次，可按摩齿龈，改善局部血液循环，加速牙龈部的营养血供。当感觉有津液（唾液）产生时，不要咽下继续搅动，等唾液渐渐增多后，以舌抵上腭部以聚集唾液，鼓腮用唾液含漱（鼓漱）数次，最后分三次徐徐咽下（咽津）。

1.3 时间及次数

以上为完整一次的“叩齿吞津保健法”，每当做时以十次为佳，一天当中早、中、晚各叩齿十次，多做更佳。其中早晨叩齿最重要，因为人经过一夜休息，牙齿会有些松动，此时叩齿即巩固牙龈和牙周组织，又兴奋了牙神经、血管和牙髓细胞，对牙齿健康大有好处。

2 保健机理：

2.1从西医的角度来看：

现代食物结构已经发生了很大的变化 ,使牙齿的咀嚼功能相对减弱 ,经常叩齿就更具有现实意义。在欧美发达国家 ,牙医是最吃香的行业 ,那里人的牙齿都干净健康 ,而国人走出国门 ,牙齿外观丑陋肮脏、口腔异味及牙病丛生成为了一大标志。所以，在普及护牙和治牙的同时 ,经常叩齿 ,做好牙齿的自我保健也不可忽视。人们一般都认为 ,牙痛不是病 ,而世界卫生组织则把引起牙痛的龋齿和牙周病列为全世界重点防治的三大慢性非传染性疾病之一 ,口腔健康是关系到全人类健康水平的大问题。现代医学证实,口腔疾病可引发多种疾病 ,如心脏病和胃病就与牙周炎有关。

从现代医学对牙齿功能研究的认识来看，牙齿的牙腔内有由血管等组织构成的牙髓，是牙的营养通道。牙所需要的营养在血液里，叩齿产生的生理性刺激，可以振动牙髓及牙床，巩固牙齿和牙周组织，兴奋牙神经、细胞和血管，促进牙体和牙周组织的血液循环，改善牙齿的营养供应,增强牙周组织的抗病和再生能力，增加牙齿的自洁作用，发挥类似咀嚼运动形成的刺激，提高牙体本身的抵抗力，使牙齿变的坚硬稳固、整齐洁白，有益于口腔健康。经常叩齿，还可以使咬肌及牙齿的咬肌部保持和增强机能，并维持其一定体积的充盈度，在一定程度上减缓因年老机体萎缩造成的凹脸瘪肋状。已经有牙病的患者，经常叩齿也能起到很好的辅助治疗作用。叩齿时，嘴、舌充分活动，血液循环加快，这对延缓面部皮肤衰老大有裨益。

叩齿后跟着做吞津，所谓“津”，就是口腔活动后所产生的唾液。唾液能维持口腔的清洁，帮助浸湿、软化食物以利吞咽，其中含有淀粉酶，对食物有消化作用。现代医学研究证实，唾液中含有免疫球蛋白、氨基酸、各种酶和维生素等，这些物质能参与机体新陈代谢和生长发育，增强免疫机能。

2.2 从中医的角度来看：

在叩齿过程中，口腔唾液增多，我国传统医学认为唾液能滋养五脏六腑，现代医学研究证明，唾液中有许多与生命活动有关的物质。养生学家把唾液称之为“金津玉液”，同精、血一样，是生命的物质基础。《黄帝内经》曰：“脾归涎，肾归唾”。唾液与脾、肾二脏密切相关，对人体健康长寿、摄生保健起着不可估量的作用。李时珍认为唾液有促进消化吸收，灌溉五脏六腑，滋阴降火，生津补肾，润泽肌肤毛发，滑利关节孔窍等重要作用，《红炉点雪》指出：“津既咽下，在心化血，在肝明目，在脾养神，在肺助气，在肾生精，自然百骸调畅，诸病不生。”叩齿吞津所发挥的的养生作用可以概括为一下几个方面：

健脾：脾胃为“后天之本，气血生化之源。”“百病皆由脾胃衰而生也”(李东垣《脾胃论·脾胃盛衰论》)。叩齿能健脾胃表现为两个方面：一是叩齿能健齿。齿健，则食物易被嚼细，胃负减轻，从而养胃；二是脾“在液为涎”与胃相表里，涎为口津是唾液中较轻清稀的部分，具有帮助食物消化的功能。叩齿催生唾液，咽之有助于胃“腐熟水分 (饮食物)”和脾的“运化、升清”(把水谷化为精微物质并将之“灌溉四旁”、布散全身)，减轻脾胃的负担，达到健脾胃的目的。

补肾：肾为“先天之本”，生命之源。叩齿健肾的机理有二：一是“齿者,肾之标”（《杂病源流犀烛·口齿唇舌病源流》），由肾中精气所充养，肾中精气充沛，则牙齿坚固而不易脱落；肾中精气不足，则牙齿易于松动，甚至早期脱落。牙齿健否是肾健否的标志之一，叩齿能健齿、充肾精,故可健肾。二是肾“在液为唾”，唾为口津是唾液中较稠厚的部分，叩齿催生唾液，是谓“金律”，又称“玉液”，“津”通于“精”，为肾精所化，咽而不吐，有滋养肾中精气的作用，故可健肾。

强骨益脑：肾主骨,“齿为骨之余”。齿与骨同出一源,为肾精所养。叩齿能健肾,充盈肾精,利及骨骼,持恒进行,能致骨坚,故可健骨。《素问·阴阳应象大论》说：“肾生骨髓”，而脑为髓海，肾中精气充盈，则髓海得养，脑发育健全，就能充分发挥其“精明之府”的功能；反之，肾中精气亏虚，则髓海不足而失养。叩齿能健肾，使肾中精气得充，故可健脑。

聪耳明目：《灵枢·脉度》说:“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”肾中精气充盈,髓海得养则耳聪；肾中精气虚衰，髓海失养则耳鸣甚或耳聋。又“肾受五脏聪耳明目：《灵枢·脉度》说:“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”肾中精气充盈,髓海得养则耳聪；肾中精气虚衰，髓海失养则耳鸣甚或耳聋。又“肾受五脏六腑之精而藏之”（《素问·上古天真论》),“五脏六腑之精

气，皆上注于目”（《灵枢·大惑论》），精气充盈则目能辨五色。叩齿能充盈肾精,故可聪耳明目。

美颜荣发：叩齿可活动面肌，加强面部血液循环，改善面肤的营养，进而美颜。发的生长赖于精血，精血充盈,则发长而光泽；精血虚衰,则发白而脱落。肾藏精，“其华在发”，叩齿可使肾精充盈而荣发。

作者：彭博士工作室　回复日期：2009-1-15 12:56:00误区：认为精液没有营养，所以手淫无害于健康传统西医认为：精液的主要成分：蛋白质、核酸、葡萄糖、水，还包含包含了aboutonia、抗坏血酸(维他命c)、钙、氯、胆固醇、胆碱、血型抗原、柠檬酸、氨酸、去氧核塘核酸(dna)、果糖、玻璃酸□、肌醇、乳酸、镁、氮、磷、钾、嘌呤、嘧啶、丙酮酸、钠、山梨醇、精液素、精液、尿素、尿酸、维他命b12还有锌。人类成熟精子形似蝌蚪，长约60微米，由含亲代遗传物质的头和具有运动功能的尾所组成，分头、颈、中、尾四部分。

顶体是覆盖头前端2/3的帽状结构。顶体是一种特化的溶酶体，外包以单位膜，紧包细胞膜的那层为顶体外膜，贴近核膜的那层为顶体内膜。内外膜之间的狭窄腔隙中含有顶体物，其中含有多种水解酶和糖蛋白，如透明质酸酶、唾液酸苷酶、酸性磷酸酶、顶体素，β-天冬氨酰-N-乙酰氨基葡萄糖胺—氨基水解酶、ATP酶、放射冠穿透酶等，总称为顶体酶，精子里面含普通的氨基酸等物质组成。女性的分泌物也同样是这些。

有专家指出，从营养成分的角度来看，一次排出的精液营养不如一杯牛奶的营养，所以得出结论：精气泄漏对身体无害，喝一杯牛奶营养就补充回来了。这个结论乍一听，好像很有道理。但是仔细一分析，发现其中大有值得商榷之处。

有一个问题，给一个80多岁的老者喝一吨牛奶，是否也可以产生像年轻人一样多的精子？显然是不可能的。

打个比喻：人体好比工厂，饮食是原材料，精液是产品。中间过程需要人工、水、电等能量的消耗。好比一盘包含丰富内容的录像带，将它分解后的成分于一个废品收购站的塑料饭盒成分相同，但只二者的价值能够等同么？我们知道：一堆砖瓦、钢筋、水泥与用这些原料建好的大厦这两者之间能画等号么？所以，仅仅考虑原材料的，还要把中间加工的各个环节耗能忽略掉，显然是有待商榷的。

请看下面的公式：

进食必要的营养+人体的合成=精液

物质 + 能量 =精华

显然，精液的产生，仅仅只有营养是不够的，还需要人体的合成，而这个合成过程需要能量。这种合成的能力，中医称之为生机！也就是人体合成、生发的力量。皮肤破了会自动愈合、身体有了疾病能够自我修复，青春期饭量增大，身高体重增加；……这都是人体生机的一种体现。有了生机，生命才能活动，缺乏生机，生命就会衰老。

很多东西用分解的眼光来看，就没有生命力了。比如小麦种子，分解后发现无非含有一些蛋白质、碳水化合物、脂肪等。然而，小麦种子埋在地里春天可以发芽，成长；但是把一个含有小麦各种营养成分的药片埋在土里，一万年也不会发芽，因为药片里面缺乏生机，没有生命力。

因此，生命科学领域里，仅仅用物质分解的眼光来看问题时非常片面的。众所周知，人体由钙、蛋白质、脂肪、水分等等各种元素组成，从婴儿长成到成年，需要十八年；而构成人体的这些元素营养，用不了半年我们就能吃完，一个婴儿半年能长成十八岁的小伙子么？显然不可能。

因此，生命力的一大关键：能够合成。只注意分解后的成分，而忘记将这些成分合成所需要的能量，这种观点是片面的。如果机械的把精液等同于一杯牛奶的营养，我们不禁要问：精子和卵子结合能孕育新的生命，牛奶可以么？

古人所谓：“手淫无度则伤精”，这里所伤的“精”，指的不仅仅是精液里面的营养物质，更重要的是损伤人体的生机，也就是生命力，古人将之称为：“肾气”、“元气”、“真阳”。古人所谓：“一滴精、十滴血”，并不是说一滴精液的营养和十滴血的营养等同，而是指合成一滴精跟合成十滴血所需要的生机是等同的，非常宝贵。因为人要传宗接代，精液里面所包含的信息和能量必然是最为精密和丰富的，它可以生成一个新的生命，因此是一种物质与能量的高度集中。所以合成所需要的生机就会特别的多。因此古人建议节欲保精，以保存生机，不轻易丧失生命力，身体才能健康，才会延年益寿。

4 口臭，牙齿松动、稀疏暗黄，齿龈渗血：

“肾主骨，齿为骨之余”，肾的精华不仅体现在头发上，还体现在牙齿上，肾气足的人牙齿坚硬晶莹而密实，肾气虚的人牙齿容易松动。还有的人年纪轻轻，一张开嘴满口的牙都是焦黄干枯的，小时候并没有服用过四环素而导致的后遗症，其实这是肾精不足的外在体现，提示其身体的内在的衰败。中医有一种非常好的保健方法，固肾补精的效果非常好，简单来说就是叩齿的方法，牙齿与肾相通，通过外在的叩齿可以达到内在补充肾精的效果，前文介绍的叩齿保健法，这种“ 内外相通，由外及内”养生思路还体现在后文“足跟与肾相通”部分。

肾水不足，火气就大，热迫血妄行，齿龈就容易出血，肾虚的人往往会在房事后第二天刷牙出血，此外，胃火上犯就会口臭。笔者的一个同学，喜欢讲黄色笑话，看色情录像，年纪轻轻有一个门齿就松动脱落了，而且嘴里面总是有一股臭味，让人觉得很脏。

5 面色苍白晦暗，没有光泽，青春痘多，尤其是下颏部：

肾气充足的人脸上放光，神采奕奕，相反，如果肾气亏虚，虚火上炎，脸上就容易长痤疮，色泽比较暗，根比较深，尤其在下颏部。反复不愈的顽固性痤疮大多是因为脾胃的湿气和肾的寒气导致的。

从西医的角度来讲，皮肤的好坏取决于内分泌是否调整，从中医角度讲，肺主皮毛，肺气足，皮肤就光泽；肝主血，肝血充足条畅，皮肤就红润。金水相生、肝肾同源，肺和肝都于肾有着密不可分的联系，肾水不足，肺阴空虚，皮肤就粗糙、毛孔大，干燥；肾水不足，水不涵木，肝血就不足，皮肤就苍白，没有血色，晦暗。

爱美是人的天性，尤其是女人的天性，所以，关注自己的皮肤病、痤疮、色斑的多是一些女子。我在临床上发现，很多皮肤不好的女孩子，睡眠通常不好，要么晚睡觉、熬夜、要么失眠，多梦，通过调理睡眠，皮肤就得到了改善。

中关村某着名电脑学校业务校长的女友，2006年我们一起吃饭的时候问我：“皮肤怎么才能保养得好，有光泽，我现在总是起痤疮怎么办，吃点什么药么？”

我告诉她说：“最好早睡觉，特别是十点以前睡觉，夜晚内分泌调整，养肝，女子以血为本，肝养好了，血自然充足，皮肤自然好看！”

他听我的话以后，每天十点前睡觉，并名之曰“美容觉”

一个月之后再见，容光焕发，对我的建议赞不绝口。

其次，痛经的女子皮肤通常比较苍白，没有血色，如果再加上喜欢吃辣椒、麻辣烫之类的刺激饮食，皮肤就很容易起痤疮，都是那种颜色晦暗、根深的痘痘，这样的患者比较顽固，说明肝血不足、郁阻，必须把肝气调畅好皮肤才能恢复，按照西医的说法，内分泌失调导致皮肤病，体内激素不调整导致的，应用中药调理之后，内分泌也就正常了，痛经好了，皮肤也就变好了。

所以人体是一个内外相应的系统，“形诸于外者，必变动于内”，中医的思路大多数是从内在考虑，而不是在皮肤表面上做文章，这就好像擦玻璃一样，外层擦得再干净，里面那一层脏了，照样还是看上去很脏。

最近有一个找我看皮肤的患者，说起很多美容院的技师，看到顾客脸上长了痘痘就想帮她挤掉，这个业务干的非常勤奋，不由得使我联想到一首唐诗：“野火烧不尽，春风吹又生”，因为皮肤的问题实际上是内脏问题的外在体现，仅仅把野草剪除，根还留着，甚至还经常施肥浇水，那野草还会茁壮的成长起来的。思路的差异，导致有的人忙于除草，而有的人则着眼于改造土壤。

继续连载：长期手淫、房事无度所致伤精的表现：

6 头晕、记忆力、运算能力、理解能力下降：

中医认为：“肾主骨生髓，脑为髓之海”，肾精常泄的人脑力一般不足，比较迟钝甚至健忘，相反，肾气充足，记忆力、思维能力就好，学习工作效率就会高。这在前文有详细的说明。

在中药里面有一味药，叫做“益智仁”，我在临床中经常用它来治疗很多伤精的疾病，收到良好的效果。特别是现代的青少年需要应付繁重的学习压力，加之年少无知、频繁手淫的话，肾精不足，脑力就会下降，专注力、记忆力下降，老师讲的内容往往理解不了，记不住，学习成绩便会严重滑坡，在我的门诊上，很多
伤精的青少年经过调理之后，补充了肾气，学习成绩明显上升，印证了古人所说的道理。

益智仁的功效是：暖肾温脾，固精缩尿，而从“益智”的名字上，我们就可以体会出来这味中药对人的智力会产生好的影响，在古代用该药配合山药、乌药合成缩泉丸，用来治疗小儿遗尿效果非常好。古为今用，末学在临床中用它配合其他药物来治疗伤精所导致的记忆力、智力下降、梦遗严重等的效果也非常好。

我们在熬粥的时候可以配合放少量（5克）的益智仁，往往就能起到比较好的效果，但该药需要其他药物的配合，不能多用，否则散气（古书记载），最好能在中医师的指导下应用，效果才会发挥出来而对身体没有负面损伤。

7 喜欢独处暗室，不喜欢交际，性格内向懦弱、多疑、易受惊吓：

前文所述，泄精会导致阳明脉衰，足阳明胃经不足，从中医角度来看，性生活之后，无论男女都会耗费大量的元气，造成冲脉的空虚，而冲脉与足阳明胃经相会于腹股沟处的气冲穴，冲脉气虚必然从多气多血的足阳明胃经调气以补充，使胃经气血大量损失，所以长期伤精，胃气就会不足，其表现除了喜欢刺激性饮食以外，还有一个重要的表现，在《黄帝内经》中描述为：“独闭户塞牖而处”，意思就是关上窗户门自己呆在房间中，不喜欢跟外界打交道。

在亚洲的某个国家，出现一种特殊的社会现象，就是很多年轻人，虽然到了工作年龄，但依旧整天呆在家里无所事事，完全没有工作、学习、人际交往的能力，过着衣来伸手饭来张口的颓废的日子，生活依赖父母供养，被称为“都市隐者”，保守估计其总数占全国人口的1%，成为一种严重的社会负担。该国家是性开放时间比较早的几个国家之一，“援助交际”、“色情女优”等淫秽的信息与社会职业充斥着于该国家，对整个亚洲的影响非常大，而这种社会形态所带来的健康的危害也日益在该国家年轻一代中显露出来。

“都市隐者”的这种表现，与《黄帝内经》对一个人精华耗尽、元气不足，冲脉气虚，胃经大衰的表现描述非常近似。我们在生活中会有这样的体会，当生病的时候，会感到做什么事情都没有信心，也懒得去做，老百姓话讲：“没有心气儿了。”遇到事情喜欢往不好的一面考虑，心里面是灰暗的，缺乏信心而多疑，对外界事情特别敏感，非常容易受惊吓，俗话说：“一惊一乍的”，这都是身体能量不足的外在表现。身体亏衰，心理自然就阴暗，身心之间是相互影响的，因此，“都市隐者”们所患的可能并不简单就是一种心理疾病，用身心疾病来形容也许更恰当一些。

我在临床中遇到一部分抑郁症患者，其双尺脉比较沉而且细，两眼无神，心情低落，睡眠不实，多梦易醒，食欲不振，精神倦怠，部分患者内心烦躁不安，不喜欢跟陌生人打交道，喜欢一个人在房间里半天不出门，我用柴胡加龙骨牡蛎汤配合补肾的几味中药进行调理，收到比较满意的效果，两眼慢慢明亮有神，气色逐渐恢复，心情也开朗起来，当然我也对其进行心理疏导和养生建议，如戒邪淫、早睡觉、吃素、与人为善等等，综合效果非常好！

《楞严经》阐述的“心物一元”的道理，在医学上体现的尤为明显和实在，心理的问题通过中药（与西药镇定剂完全不同）的调理，慢慢气血安和，心情自动恢复平稳健康；同时，身体的疾病，通过修正内心，恢复仁义礼智信五种德性，心肝脾肺肾五脏各自内养归位，疾病也就迅速好起来。

所以，补精不仅仅靠药物，还有很大一部分是要靠自己内心的调整，尤其是调柔，什么意思呢？就是要柔和谦虚。肾在五行属水，在五德里面属智，智慧怎么来的？谦虚。凡是谦虚、时时反省自己的人，智慧就高，合作性就强，事业便容易成功，相反，凡是傲慢偏执的人，合作性就差，事业不容易成就，而且智慧偏低，如果变得暴躁的话，还会缩短寿命，这都是水德不够，肾气不足导致的啊！所以，《道德经》说：“水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道”。阅读经典，最重要的是把它联系到自己的实际生活中来，落到实处，否则便是空中楼阁，好看但不中用。

写的有点跑题了，但是我想表达的是：补精还要靠自己的改正不好的性格、心理，是自己的心态健康，配合药物，恢复起来就快速有效了！

继续连载：长期手淫、房事无度所致伤精的表现：

8 脾气火爆，但发完火后身体极度虚弱

肾水不足的人，火气就容易上炎，心里烦躁，脾气通常都比较大。但是发完火之后会感到非常疲劳，甚至比围着操场跑完五千米都累，原因就在于消耗元气的方式最剧烈的途径是真的动怒，怒气把身体里面的能量迅速燃烧完并留下很多毒素在血液里面。发脾气的时候人脸色发青，原因就是皮肤下面的毛细血管供血不足，甚至血液成分发生了改变。

美国心理学家做了一项实验，他们把生气人的血液中含的物质注射在小老鼠身上，以观察其反应。初期这些小鼠表现呆滞，胃口尽失，整天不思饮食，数天后，小老鼠就默默地死去了。美国生理学家爱尔马不久前也做过实验，他收集了人们在不同情况下的“气水”，即把有悲痛、悔恨、生气和心平气和时呼出的“气水”做对比实验。结果又一次证实，生气对人体危害极大。他把心平气和时呼出的“气水”放入有关化验水中沉淀后，则无杂无色，清澈透明，悲痛时呼出的“气水”沉淀后呈白色，悔恨时呼出的“气水”沉淀后则为蛋白色，而生气时呼出的“生气水”沉淀后为紫色。把“生气水”注射在大白鼠身上，几分钟后，大白鼠死了。由此，爱尔马分析：人生气(10分钟)会耗费大量人体精力，其程度不亚于参加一次3000米赛跑；生气时的生理反应十分剧烈，分泌物比任何情绪的都复杂，都更具毒性。

中医认为，肝肾同源，肝木要依靠肾水的滋润才能条畅柔和，肝主情志，心情经常烦躁、发怒、生气、郁闷都与肝（中医的肝，不是器官肝脏liver）有关，怒则伤肝，我们发火的时候会感到血往头上冲，老百姓说：“气往上冲，头脑发热”，而手脚冰凉，脸色铁青，也就是说发怒的时候，全身的血液往头上涌，手脚的末梢循环不好，这种性格时间长了，血管的脆性增大，容易得高血压等疾病，老年脑血管弹性降低，于是中风的发生率就会比普通人高很多，我们观察生活，凡是中风的老年人，大多数脾气性格比较倔强，执拗，不服输，较真……，这些人的性格不柔和，肝血得不到滋润，肝风内动就得了中风病，而在治疗上，多用养血柔肝的药物治疗往往效果不错。

肾气充足的人，肝木往往柔和，内心平静谦卑，不容易发怒生气，不会给自己的身体造成更多的垃圾，因此神完气足，健康长寿，这无论从中医还是西医的角度来看，都是有道理的。

您好，很有幸看到你写的文章，深有同感也敬佩你对中医的见解和研究，想就我的这几年的情况和苦恼向彭博士请教。

男 今年24 小时候有贫血其他身体还算是很健康的 大约15的时候开始有手淫的习惯 但频率大约是10来天一次 持续到22岁大学毕业 有了女朋友后 基本上戒除掉 有了性生活。

我的不良症状如下 在我17
18岁时候开始有青春痘座疮了（现在都基本是座疮看过皮肤科，得以控制但是也是容易复发，基本上都是长在两侧的下巴） 那时候也有了一些白头发（现在也有 主要是脑后两侧）
现在基本不会有手淫 和女朋友的性生活还算可以 因为不住在一起 一般一周一次或者两周一次 每次一般射精2次 完后感觉比较疲惫 腰困 饥饿
一次射精后和下一次勃起中间的时间比以前长了 平时工作压力大工作量大 总是感觉精力不够 晚上如果是12点后睡觉 第二天疲倦明显 时常感觉头晕 除了这些
我吃火锅等比较杂的东西就很容易拉肚子 烟酒我都基本戒了
可是只要一碰酒和烟还包括花生瓜子之类的就很容易长座疮 我经常运动 运动时候不怎么出汗 但是近几个月 我在吃饭的时候（一些热的食品）会满头出汗
这个现象是以前从未有过的彭大夫，上述是我的基本情况和病症，我不大清楚，总觉得自己肾不好 是不是肝胃脾也有问题 我这样的情况去中医院该挂皮肤科 肾内科
还是什么科？平时生活中注意什么，生活中有什么好的小方子治疗下？
上述的情况在生活中深深的困扰我 希望彭博士指点 深深感谢。

楼上的朋友：

您的问题比较复杂，大致来讲是元气不足，阴虚。

平时生活中要注意多多运动，不是剧烈运动，而是缓慢柔和的运动，如散步、爬山、太极拳等，运动能够补充元气！尤其是缓慢柔和的运动。全身微微潮湿出汗效果最好，如果气喘吁吁、大汗淋漓就伤元气了。

建议您平时饮食以五谷杂粮为主，小米粥、玉米面粥多多的喝，还可以佐以黑芝麻盐、黑豆、核桃仁等，在楼上我都有所交代。

一点小小的说明

非常感谢大家的厚爱和信任！处于对患者负责的态度（更重要的是安全考虑），我在网上就不给大家开药方了，因为以前有中医出过类似的事故，给病人开方导致不好的反应，引起很大争论，我也引以为戒。

中医看病讲究望闻问切四诊合参，其中望诊非常重要，所以我的原则是只要第一次看病，一定要当面见人，否则没有把握。

中医看病讲究辨证论治，同样是伤精，每个人类型也不完全相同，有的表现为虚寒、有的表现为虚热、有的气虚、有的阴虚、还有的兼加湿热……，所以用方可能不一样。

因此不能保证八味肾气丸+桂枝龙骨牡蛎汤就能把您的病治好。

我只能说一下大概：

如果单纯的伤精，就像那个中学生一样的话：

去药店买六盒八味地黄丸（同仁堂的蜜丸）每天早晚六点的时候用淡盐水送服一丸，再配合吃：黑豆、芡实、板栗、山药放在一起煮的粥粥，同时吃黑芝麻盐，并严禁房事保养肾精，效果就会不错，你就会慢慢好起来的。

但是这样效果比较慢，至少三个月的时间。

如果配合保健功法的锻炼，就能好一些。

谢谢大夫您的指点 你上面写的 我这种基本属于阴虚 除了你说的这些方法和食品
我药物上怎么选择？ 感谢！！！

不是严重，而是解释起来比较复杂，不要害怕！

我的原则是没有见病人一般不推荐药物，因为可能会出现判断不准确！

可能会出现反效果，那就麻烦了！

请您理解！

彭博士，您好！经过很久的思想斗争，我决定把自己的教训写出来，一方面恳求您帮我诊断一下，另一方面希望给大家做一个警示。

我今年27岁，已结婚两年，从初三开始有手淫的行为，高中三年一直有手淫的习惯，频率大概是2－3天一次...三年下年，从一个红光满面的健康孩子变了一个目光浑浊的烂人，虽然到最后还是凭着大量的死做题考上了一所算不错的大学，但是人的精神状态和之前完全无法相比。进入大学后，大家也都有看毛片的习惯，我没有经着住诱惑，继续着手淫的习惯，四年里成绩一塌糊涂，大三时竟然差点被退学。到了大四，没有任何的动力找工作，在家里闲散了一年，第二年也学别人考研（换了个专业），没想到走狗屎运考的不错，接着两年的研究生日子越来越堕落，有时候一天手淫竟然达到2－3次，身体精神也越来越差。05年毕业后幸运的找到了一家很不错的外企，但是由于自己已经被淫亵折磨的毫无做事业的兴趣和信心，就这么混日子，不停的跳槽...现在正无业中。

彭博士您上面说的肾虚，元气虚的症状我几乎都有，除了拖发。具体如下：记忆力变的差了很多。说话的中气也比以前差了不少（以前大学时我参加歌唱比赛都唱孙楠的歌...）。脸总是黑的，怎么洗都洗不干净，老是长些豆豆。做事没有耐心，急于求成，容易发脾气。色心极重，街上看到一个漂亮点的女生都忍不住动歪念头。夏天全身发燥，手心经常出汗，但是冬天冷了

后又经常手心，脚心和膝盖发凉。以前有的医生说我是阴阳两虚，但是奇怪的是我还有时有晨勃，而且经常勃起的硬度和时间都不错（和老婆过性生活时发现的）。眼睛近视严重（当然有一部分是天生遗传的）。腰坐久了就发酸发胀...

我一直有吃蜂蜜，喝自制豆浆的习惯，平时也比较注意营养，但是感觉淫亵正在不断侵蚀着我的生命，恳求彭博士可以帮帮我，我给您磕头了！我这样还有希望好起来么？

刚才的症状忘了一点：做事情看问题十分负面，没信心。晚上做梦多，入睡不慢，但是质量并不太好，早上起来没有精神抖擞的感觉。分析问题的能力急剧下降，人也容易疲劳，抗压能力很差。

我和楼上的说的机几乎一样。从高中到现在27岁了。。最近由于腰每天都开始痛了。。才上网查。。无意发现了这里。楼主说的症状我几乎都有，，，应该是肾阳虚。如果早来这里就好了。现在我再想到自己腰痛的感觉。。死都不回再手淫了。

以前打完球睡一觉。第2天就回好。现在打一会球就回腰痛。。而且痛的都不能坚持了。。每天傍晚的时候都回腰痛。工作稍微费些体力也回很痛。。。。

现在决定去多看几家中医。。要不这辈子就完了。也希望大家不要走我的老路。
Daniel_Qin:
不要灰心，你还有希望好起来！
下大决心把手淫的坏习气改过来，饮食上注意多吃我在楼上写的东西。
此外，还要做一些缓慢柔和的运动，比如散步，晒太阳等。
增强信心，毕竟你还年轻。
要是方便的话，可以来北京我帮你看诊。
如有经济的困难，免受诊费。
作者：Daniel_Qin　回复日期：2009-1-20 10:55:00感谢彭博士！
关于我的病情，有几个小问题想请教：

1.我是一个比较喜欢运动的人，也办了健身房的年卡，每次去我都是慢跑40分钟，出汗比较多，之后再去健身房的桑拿室蒸几分钟。这些习惯对我身体恢复好么？

2.我的内火比较重，心气燥，喜吃凉喜欢味道重的东西，夏天身上容易出湿疹（在广州天气也比较湿热），是否应该吃一些清热下火的药，如众生丸等？但之前听说肾虚的人不宜吃下火的药，这个我怎么取舍？
3. 按照计划，我和我妻子准备6，7月份怀孕，我现在病情适合6个月后怀孕么？
4. 平时例如韭菜，羊肉等大补阳的东西，是不是我现在不宜吃？
谢谢彭博士的解答！
作者：彭博士工作室　回复日期：2009-1-20
11:07:00记住，所有的运动能露天就露天，晒太阳最好！所以，我不建议去健身房。
第二，洗桑拿对身体不好，大汗伤阳，土耳其男人的不孕不育的别多。
第三，你最好吃一些健脾利湿清热的药，这方面找老中医开药方就行。
第四，只要你感觉精力恢复就可以要小孩，但最好房事不要太频，一月一次比较好。
第五，肉之类的东西少吃，毒素比较多。
作者：sxwind0608　回复日期：2009-1-20
12:34:00博士啊，您就介绍了一种方法啊，叩齿，吞津还有别的方法吗，谢了作者：彭博士工作室　回复日期：2009-1-20
15:48:009容易疲劳，嗜睡肾气不足的人工作、学习特别容易哈欠连连，在古代来讲这叫做“脑气不足”，脑通于肾，提示肾气不足。所以熬夜或失眠之后的第二天，通常都会感到困倦，喜欢打哈欠，两个眼圈发黑，这些其实都是伤及肾精的表现。

反过来，经常泄精的人，肾气不足，其表现跟经常熬夜、失眠的人的表现非常相似，其道理其实是一贯的。现代医学称之为酸性体质，身体容易酸困劳累，白天想睡觉但是晚上却睡不着，《伤寒论》把这类病描述为“少阴之为病，脉微细，但欲寐。”其中的“但欲寐”就是想睡觉但是睡不着的意思，这是阳气衰败的表现，用温补阳气的四逆汤进行治疗。

笔者在临床上遇到一位中关村的白领男士，33岁，困扰他多年的有两个，第一个症状就是白天嗜睡，只要睡意一来，无论是在开会还是会见客户，必须停下手中的工作，找一个地方小憩一会，不睡不行。第二个症状就是黑眼圈，远处看真的好像熊猫一样，他对自己这种形象非常不满意，因为有时候需要会见比较重要的客人，眼圈黑黑的给别人印象不好，非常影响他的工作。其肾脉并不是很沉，判断他并不是伤在“淫欲”上，问他有没有过熬夜的历史，他说他曾经在1999年的时候有过将近一年的熬夜历史，那时候身体底子比较好，不在乎自己的健康，由此落下了病根。分析过他的病情之后，我用补中益气汤配合肾四味进行治疗，一周之后嗜睡的感觉大为减轻，两周后眼圈黑开始好转，以前黑眼圈范围比较大，超出眼镜框以外，经治疗一个月之后，现在已经缩到眼镜框以内了，就只有眼睛周围浅浅的一圈。我叮嘱他说，最好吃药期间不要有房事，节欲宝精对恢复身体非常重要！现在他脸色已经从黑黄晦暗变得有光彩了，每次复诊开心的不得了。

人的肾气不足，就会精力不济，百病丛生，所以在这个物欲横流的时代，对患者经行健康宣教与给他们治病同等重要。健康宣教中的首要任务就是帮助青少年戒除邪淫、帮助中老年人树立

节欲宝精的正确理念，我在临床中就是这样做的，临床疗效就比一般医生要好一点点。如果全中国的医生都能这样做，我相信将来医院的病人至少会减少一半。

作者：彭博士工作室　回复日期：2009-1-20 15:50:00补精的第二种方法：

八段锦——双手攀足固肾腰

本文为作者于2008年发表于《糖尿病天地》系列文章，略有改动1

动作要求①松静站立，两膝挺伸，两足相并。

两臂平举自体侧缓缓抬起至头顶上方转掌心朝上，向上作托举劲。稍停顿，两腿绷直，以腰为轴，身体前俯，双手顺势攀足，稍作停顿，将身体缓缓直起，双手右势起于头顶之上，两臂伸直，掌心向前，再自身体两侧缓缓下落于体侧。

②上身前俯，同时两手从后腰命门开始沿双腿后侧下行攀握两足跟。

③双手绕足一周后，双手手心对双足内踝，上身慢慢直立，同时双手沿双腿内侧上行至脐下三寸丹田处，恢复直立。后双手向两侧分开环腰一周至后腰命门相合，重复动作②，循环反复。糖尿病兼肾虚患者可加练该动作100—500次。

动作要领：本动作要点在于前俯时从颈椎、胸椎、腰椎、骶椎、尾椎一节一节从上往下弯曲，好像卷地毯一样从上往下次第卷起，细心体会脊柱每节椎骨松开弯曲的感觉；直立时从下往上，将尾椎、骶椎、腰椎、胸椎、颈椎一节一节由弯曲而竖直，细心体会每节椎骨由弯曲而变竖直的感觉，直立后体会整个脊柱贯通一气的感觉。此外，要保证在两膝直立情况下，俯身前屈，这样才能充分的刺激脊柱、督脉等以及命门、阳关、委中等穴位。在身体充分前屈中，两掌尽力向下推摩，如果由于韧带原因，不能推至脚跟时，可在脚跟之上小腿处完成余下的导引动作，切不可弯曲膝关节。锻炼得法，会感到腰部温暖发热，整条脊柱轻松通畅而阳气充沛。

呼吸：开始时可以自然呼吸，练至熟练后，可配合上身前俯时呼气，直立时吸气，整个动作配合呼吸缓慢柔和。

收功：身体直立，气沉丹田，两手手心相合，扣于小腹，静养片刻。

2 保健机理：

（1）从中医角度来看：

肾是人体中极为重要的脏器，被称为“先天之本”。其主要生理功能为藏精，主生长、发育、生殖，主纳气，主水液，主骨髓，主志。肾主藏，是生养身体的根本，五脏六腑之精华皆由肾所秘藏，是身体的“能量库”。肾主生殖之精和五脏六腑之精，决定人的性功能和生殖能力；肾精充养骨骼，滋生脑髓；肾脏合三焦、膀胱二腑，主津液，对血液有过虑和排泄废物和毒物的作用；其与肺、脾二脏配合共司体内水液代谢和调节。人的生、长、壮、老、死的过程，与肾的功能有着直接的关系。如果肾气不足，则会出现精力下降、腰膝酸软、下肢无力、骨软无力、头发稀疏、健忘耳鸣、意志消沉、小便频数、阳痿早泄等诸多表现。

八段锦该式动作，通过前屈后伸，刺激了人体脊柱、腰椎、督脉、足太阳膀胱经（在督脉傍开一寸五分）、命门穴、肾俞穴和腰阳关穴，并对肾脏起到了牵引按摩作用。肾脏受到牵引按摩，增强了生化肾精、肾气的功能，使位于第二第三腰椎棘突之间、关系肾气出入和维系生命之命门穴的通达能力也增强；与之相关的位于命门穴外侧一寸五分处的足太阳膀胱经上的肾俞穴，其转输肾气的职能作用也会增强（此穴如因转输能力差就容易产生腰肌劳损的表现）；而位于督脉上第四腰椎棘突下陷中、是人体督脉肾气、阳气必经的关隘的腰阳关穴（其是人体活动承受最大着力之处，肾气、阳气至此，最容易受到阻滞，容易产生腰椎间盘突出），此穴因受刺激而疏通及因肾脏功能的增强而使其通关的能力也增强。腰为肾之府，肾生髓主骨，肾气、肾精增强能温养腰部，腰部受温养，其所处经络和穴位能畅通，又有益于肾气、肾精的化生功能。双手从腰部往下一直摩运到足跟，环足一周后，沿足三阴经上行，加上呼吸吐纳和意念引气作用的结合，进一步刺激了该摩运路线的足太阳膀胱经和足少阴肾经，特别是在两膀胱经上的委中穴（“四大总穴”之一，是足太阳膀胱经五输穴中的合穴，本穴处相与叠并，是足太阳膀胱经下行与足少阴肾经上行的交会处，故对腰部的保健和痛症有极好效果），其经络和重要穴位畅通，腰的保健强壮作用进一步加强。综上所述，八段锦该式动作在形、气、意三者的结合下，达到固肾壮腰的作用。

（2）从西医角度来看：

该动作通过脊柱大幅度的前屈后伸，可以充分伸展腰腹肌群；双手攀足，可以牵拉腿部后群肌肉，本节动作能提高腰腿柔韧性，防止腰肌劳伤和坐骨神经痛等病状。整个脊柱的运动，使脊椎及其两侧肌肉群都得到了锻炼，松柔的锻炼可使每节椎体位置正常，有效的防止了腰椎病、颈椎病的发生。腰部保护着重要的内脏器官、神经、血管，压缩、舒展脏器，具有内按摩功效，使肾上腺、前列腺、输尿管、膀胱等生殖泌尿系统方面的功能都得到了改善。

作者：彭博士工作室　回复日期：2009-1-21 9:01:0010 颈椎病：

现代社会颈椎病的人非常多，而且大多数是年轻人，其原因有外在因素：用电脑过度，长时间不活动，精神紧张……，其内在也存在问题，那就是伤精。

一个肾精充足的人，无论怎么用电脑，不运动，精神紧张，他的颈椎照样好好的，工作完之后稍微舒展一下筋骨，就会神清气爽。而肾精亏乏的人，就是再怎么舒展筋骨、做瑜伽、搞按摩推拿……用了种种办法，当时可能舒服，过一晚上之后该僵硬还是僵硬，该疼痛还是疼痛。

肾精通于脑，脑脊液的成分与精液的成分非常相似，脑脊液就是在脊柱里面润滑营养大脑、脊髓等中枢神经的润滑油，脑脊液的缺乏会导致大脑，中枢神经工作不敏锐。泄精之后，脑子变得不灵光，记忆力差，思考能力差，其实就是这个原因，这与中医所说的："肾主骨生髓，脑为髓之海"的道理恰恰一致。

经常泄精的人，非常容易的颈椎病，脖子会感到很僵硬，一扭头就感到很疼，其原因就是脊柱里面的肾精不充盈，导致骨髓枯竭，骨骼得不到滋养，就会变硬乃至变形，甚至增生，这其实按照中医理论，都是骨髓外溢的问题，其原因在于肾不藏精。

有诗为证：

二八佳人体似酥，腰间仗剑斩愚夫。

虽然不见人头落，暗里教君骨髓枯。

这首诗相传为纯阳吕洞宾所作，警惕世人不要沉湎女色。

全诗大意为：十六岁的美眉身姿优美，但其美色却如同利剑一样，愚昧的人不了解其危害而沉溺其中，往往因之伤害性命。虽然表面生看不出什么来，但是暗地里却把一个人的肾精骨髓耗竭干枯，身体急速衰败！

我在临床中遇到一个患者，颈椎病反复发作，找过很多医生针灸、按摩、推拿，往往当时舒服而过后其效甚微。这个人两脉尺部极沉，典型的肾精亏乏之证。我就跟他讲了一个道理，人体有两大类型的疾病，一种是水充足但是管道不通所导致的疾病，这一类疾病用针灸按摩的办法迅速起效；另一种是水不足所导致的疾病，无论管道怎么疏通，水管过一万年还是不出水，这一类疾病需要滋补，也就是需要重要配合饮食进行治疗。你的疾病是由于肾精不足而导致的，针灸按摩的方法只能起到暂时缓解的作用，之后可能会更加疼痛，因为针灸推拿不当会耗气，现在市面上的大夫大多数手段比较粗，往往就会耗气伤精，你本人的感觉就是做完推拿之后特别累，甚至需要吃饭补充体力。我说完之后，这个人一下子就服了，之后我给他开补肾填精的中药并配合饮食疗法，告诉其注意洁身自好，节欲宝精，大约用了一个半月时间的调理，其颈椎病得到了明显的改善，脖子比以前柔软多了，对我非常感谢。他的脉我试了一下，两个尺脉微微起来了，代表肾气有所恢复。

其实，肾精充足，骨骼的疾病就会减少发生，骨头特别坚硬，绝对不会骨质疏松，所以骨质疏松与喝不喝牛奶，吃不吃钙片没有任何关系，与你的肾气有这绝对密切的关系。打个比方，同样一家人每天吃一样的饭菜，为什么有的人骨质疏松，有的人骨骼坚硬呢？问题不在于吃什么，而在于能否吸收转化，也就是前文所说的合成的能力，也叫做生机，中医叫做元气。

从中医角度来看，激素就是把人的肾精急速调出来使用，帮助人度过难关，救急可以，但是激素绝对不能大量、长时期应用，使用激素的一个后遗症就是骨质疏松、股骨头坏死。我曾经实习过的医院就有几个医生、实习学生SARS后经激素治疗而留下股骨头坏死的后遗症，有的已经恢复了，有的面色晦暗、住着双拐，看到后令人感觉非常可惜。SARS期间，应用中药治疗的患者那里会有这种后遗症呢？有时候就感叹，西医就是一个双刃剑，这就好像主父偃评价霍去病一样："锋利的刀子，用着顺手，但也非常容易折断！"

中医讲究调和，西医讲究杀灭，这两种医学的基本理念不一样，最终结果也大不相同。

作者：winnipegnanjing　回复日期：2009-1-21 14:22:00好贴顶起,彭博士,能否再介绍一下引导养生功?谢谢作者：joey_lin81 回复日期：2009-1-21 19:11:00请问彭博士，枸杞可以和莲子心一起泡水喝么？因sy导致的肾精亏损症状我几乎都有，枸杞是滋阴壮阳，但是年轻人喝多了会上火，莲子心正是有清热、固精、安神、强心的功效，两者同服是否可以扬长补短？

谢谢指点

作者：彭博士工作室　回复日期：2009-1-22 8:07:00枸杞可以和莲子心一起泡水喝是可以的！

上面的八段锦功法我曾经用之教会一个患强直性脊柱炎的患者锻炼，配合中药调理，从一个颓废想自杀、元气大虚的身体经一年调理之后竟然恢复正常工作，强制性脊柱炎与肾气亏虚有着密切的联系，特别是长期手淫，这个患者康复后继续练习固肾腰的动作，直到现在没有复发。

对不起各位网友了，我明天就要回老家过年了，在老家上网不是很方便，所以请大家谅解。过完年之后回来我会继续连载的，如需要帮助可以在我的邮箱里面流言，我会尽力回复的，如果没有回复那就是在连载中有说明，谢谢大家了！

在这里给大家拜个早年了！

祝各位网友牛年幸福，元气充沛，万事如意！

作者：彭博士工作室　回复日期：2009-1-22 8:18:00颈椎不好的食疗还是前文的补肾的食品，如黑豆、芡实、板栗、山药放在一起煮的粥，同时吃很芝麻盐，并严禁房事保养肾精，同时配合自我运动，比如上文的固肾腰动作，对颈椎的活动也非常好，建议练习一下，会非常有帮助的。

固肾腰对肾气亏虚效果非常好！！！

该功法我曾经用之教会一个患强直性脊柱炎的患者锻炼，配合中药调理，从一个颓废想自杀、元气大虚的身体经一年调理之后竟然恢复正常工作，强制性脊柱炎与肾气亏虚有着密切的联系，特别是长期手淫，这个患者康复后继续练习固肾腰的动作，直到现在没有复发。该患者的特

点就是知道问题的严重性，每天坚持老老实实特别听话，练习300次从不间断，整个督脉联通畅，从腰部到颈椎的进行次序是：发热——温暖——柔软——轻松，慢慢的督脉充足，肾气就恢复了！

建议各位伤精师兄实践一下，就知道我说的不是虚言了！

作者：ganmaowuya　回复日期：2009-1-22 17:39:00彭博士，我现在感觉记忆力分析能力和计算能力都有大幅的下降！

手淫也很频繁

请问能否用非药物的情况下，用节欲，运动来恢复？？

可以的话能给些建议吗？？

不胜感激！

作者：joey_lin81　回复日期：2009-1-22 18:13:00楼上的兄弟，可以多吃五谷（特别是黑米黑豆芝麻等）熬的粥，平时喝水可以用枸杞泡水喝，禁欲几个月，平时做些慢跑微汗的运动...这些都是彭博士教我的，实施了一个星期，感觉人和以前大不一样。

作者：ganmaowuya　回复日期：2009-1-22 22:06:00呵呵！谢谢啊！真的想让自己焕然一新！

作者：不济匹夫　回复日期：2009-1-25 8:41:00学习 支持彭博士作者：388488　回复日期：2009-1-26 19:27:00你好彭博士：我是一名女性朋友，近这几年老掉头发。而且不是一般的多，是很多，我有去看过医生，但吃了药了不见什么效果作者：冲三宅少　回复日期：2009-1-27 13:01:00支持彭博士，普及中医，爱护自己，受用了！

作者：我就是蜡笔　回复日期：2009-1-27 14:35:00好色的人们啊 太该看看了 害人害己啊 O(∩_∩)O~作者：浪子丹心　回复日期：2009-1-27 21:44:00哇塞，这么长作者：啊爱你　回复日期：2009-1-28 2:41:00MARK作者：我看看天涯　回复日期：2009-1-30 3:06:00作者：Daniel_Qin我和这位的情况很像，其实我很多年以前就认识到手淫对大脑的伤害了，就是自制力太差。你说的症状我有，所幸的是我们家天生身体好，眼睛暗淡，白头发，没力气，青春痘这些症状都没有，身体很健康，从小到大没长过青春痘，头发乌黑亮，精力也很好，以前学校里体育都满分的。我的所有症状都集中在脑力这个问题上，看问题负面，成绩一直不好，读不进书--现在是经常看书也看得进。思维力弱，不能作强力思维，分心很严重，集中不了注意力。在路上看到美女很容易产生淫欲。

不过现在好多了，所谓好多了是年纪变大，不容易被起性--毕竟看多了也会腻。

求博士教我补精的方法。

不过我的经验是，自我克制是关键，不克制自制力弱，再补也没用。

性欲对我刺激已经很弱了，我都怀疑自己阳痿事实上我有时候很希望自己阳痿，我现在发现东方不败里那句话歪打正着居然是有道理的，欲练神功挥刀自宫，对啊没了性欲干扰真能干番事业。

我可以用我的感受告诉各位看官，精液真的影响大脑。我试过禁欲，一段时间后，对周围世界的感觉起了很大的变化，走在路上对眼前看到的感受到的事物，心里可以泛起很多感觉，像小时候一样，随便以整风吹来都会又感觉，但精液不足的时候，对周围的世界是没感受的。而且浪费精液，让我很重要的一个能力丧失了--预感力。以前经常，不经意想到的事，会在两天内发生，如果我不经意想到一部电影或电视，我就会在哪个地方看到。如果我不经意想到人或事，这些人或事就会以各种形式告诉我答案。这种感觉很微妙，但真的不能控制，就是那种不经意，是伴随注意力集中的不经意，很难言传。小时候状态最好的时候真是想什么是什么的地步。但现在没了，极少发生，我很清楚是因为脑髓的缘故，所以我想恢复啊。我这种现象以前和人讨论过很多人童年有这种现象。

说来说去精液就是脑髓，如果现在开始禁欲，要多少时间可以补回最佳状态？

博士你一定要救救我们这些迷途的人啊。

作者：redevilsa　回复日期：2009-1-30 20:36:00彭博士，真的很有幸遇到您。我今年22岁，16岁开始手淫有五年的手淫史了..初中的我成绩和各方面都很优秀，到了高中，不知怎么养成了手淫的习惯，后来成绩直线下降，最后也只考上一所三流本科。现在记忆力下降，学习力大不如以前，头发稀疏，阴茎短小，勃起不坚，尿频，尿不尽，尿分叉，极容易出汗,特别怕冷，冬天手脚都是冰凉的，特别容易上火，这个冬天吃了一些补的东西痘痘就全冒出来了。还有抵抗力很差，特别容易感冒，一感冒就难得好。我脸上从高中就开始长痘痘了，一直没治愈，期间还看过中医。去年暑假和这个寒假在吃补肾的中药，引火归元。

我很苦恼，彭博士，您能救救我吗？能建议我吃什么中成药最好了，因为现在在学校补方便吃中医，而且还有一年就毕业了，我想以一个良好的状态迎接毕业的挑战。

跪谢

作者：我看看天涯　回复日期：2009-2-2 13:34:00好的身体是感觉不到它存在的。

大家其实被欲望干扰，并且屈服于自己的身体欲望。我叫大家一个办法，就是去健身房锻炼身体，我连过后就发现身体能量被消耗了就不会去想那些事，不容易被起兴。人是细胞组成有很多激素，如果通过体育锻炼把激素都消耗光了就不容易想别的事，其实被欲望干扰就是被激素干扰。如果大家有军训经历就知道，军训完洗完澡倒头就睡，谁还想那些事。

作者：treasureman　回复日期：2009-2-2

23:03:00我想问问彭博士我是不是肾虚，该怎么补现在是冬天，我总是特别嗜睡，一天要睡十多个小时，有时候起来了人也不是很精神。但是睡觉又老是做梦。（不过我这个人心思比较多，以前读大学的时候老有朋友说我想得很多）其他季节感觉自己也比较喜欢睡觉，但不如冬天那么厉害每天晚睡晚起，不到夜里1，2点很难睡着，一直有黑眼圈，但是不算太明显，眼睛还是蛮亮的，头发也比较浓黑。

很喜欢锻炼身体，差不多每天都要锻炼3个小时甚至更多，以前大学里的时候很胖，220多斤靠运动减到现在150。身上的肌肉比较明显，每天运动完之后总是精神很好。但是觉得以前减重的时候运动过量，而且吃得很少，伤到了身体。之前去验血，肌酐在90左右，医生说这说明肾功能不是太好，不知道是因为我肌肉多肌酐比较容易高还是真的需要补补。

记得有年夏天，天天猛练身体一天4，5个小时，每天一上床到头便睡。但是这时候出现了个问题就是总是尿不净，最后几滴怎么也弄不干净。过一段好了，后来间歇性又出现过几次。另外感觉比一般人容易出汗，后来瘦下来了也是。

本来以为是阴虚，前两个礼拜想去医院看看让医生开点药。医生问我有没有腰酸腰疼之类的，我都没有。看了看我的舌苔说，稍微有点湿热，给开了附桂地黄丸，是吃阳虚的药啊。吃了之后精神比之前好了很多，但就是每天晚上和早上勃起厉害，比较难受。

有手淫习惯，读初中的时候比较厉害，怀疑那时候手淫过度也有点伤身。现在2，3天一次。性功能通常情况都比较好。

另外有时候会感到右边的肾像掉了一样，有些难受，但不酸又不疼，到底怎么回事啊……作者：彭博士工作室　回复日期：2009-2-3
7:29:00要想恢复身体，首先就要立志戒邪淫，否则一切都免谈。

对于开药方我还是保持比较谨慎的态度，原因在前面我已经说得很详细了。不是我不想告诉你，实在是因为每个人情况相差较大，而药物又是因人而异，需要参酌病人的各种表现来定夺药物的宜忌，如果不当，就会有不好的反作用，所以除非特殊情况（熟悉的人、比较有把握的），否则不在网上给人看病开方，请您谅解。

还有，药物只是辅助作用，帮助人恢复身体健康，并不是最根本的解决方法，信心和合理的生活方式才是根本之道，比如睡眠（晚10—早6点），呼吸缓慢、运动柔和、心情祥和、会放松、最重要的是具备：仁、义、礼、智、信，五种内在的德性，这叫内五行，是生命内部最为重要的五种药，直接调整身体速度非常快，而且很多病的根本原因也是这五种德性的不圆满所导致的木火土金水五行不全，外在表现就是心肝脾肺肾五脏不和，再往外表现就是疾病了。

伤精的人，肾气亏虚，肝血不足，心火亢盛、肺金不降、脾土不温，五行不和每个人偏性不一样，药物的调整上讲究很多，在这里不一一说明了，下面我就说一下不花一分钱又能只好自己的病的方法吧。
　　作者：彭博士工作室　回复日期：2009-2-3
19:18:00各种疑难杂症的治疗根本方法之一：　恢复我们的“本来面目”

其实，我们每个人来到人世间的最初阶段是没有疾病的（特殊先天疾病除外），也就是所谓的婴儿状态，古人称之为“纯阳之体”，为什么叫做纯阳呢？因为小孩子的身体一派阳气充足的表现：

1
哭叫一整天嗓子都不会哑，这说明元气足；而我们大人讲话一小时就感到口干舌燥，嗓子冒烟了。

2
婴儿没有任何欲望的情况下阴器会勃起，小孩子在早晨醒来的时候也会出现这种表现，这是肾气充足，道家所谓活子时的来临表现，随着青春期的到来，阳气一破，这种表现就慢慢消失了。而元气衰败的人根本就不会出现这种表现。

3
心生欢喜。小孩子一天平均笑170次，发自内心的喜悦，而成年人一天平均笑7次，有的时候还是皮笑肉不笑，甚至有的人一年也没有发自内心的喜悦过几次。喜悦是一种体内阳气充足的外在表现，内心的喜悦可以制造出很多有益身心健康的化学物质，如内啡肽、免疫因子等，可以提高机体的免疫力和恢复能力。

一个人发自内心的喜悦可以感染别人，给人感觉很阳光，手脚温暖而乐于助人，这都是阳气充足的外在表现，相反，一个整天阴沉着脸，作苦大仇深状的人则个人感觉阴霾之气甚重，与之握手往往感到冰凉粘湿，这便是古人所说的阴气重的人。

内心温暖，乐于助人就能产生阳气，相反，内心冰冷，没有怜悯心甚至总是阻碍别人的人，往往手脚就比较凉，阳气就比较少。

4
手脚温暖。小孩子的一个典型特点是不怕冷，全身就像一个小火炉一样，无论冬天多么大的雪，出去玩起雪来根本不在乎冰雪的温度，我每次过年回家看到小外甥在寒冷的天气在外面玩了一上午也不会感到怕冷，两个小孩红红的温暖有热力，这都是纯阳的表现了。老家有一个疯女

人，经常在寒冷的冬天把孩子带到冰冷的水里面洗澡，一般人都觉得这个孩子非感冒不可，但是事实却恰恰相反，小孩子一直到成人都没有感冒几次。古人说：“若得小儿安，三分饥与寒”，小孩子冻不出毛病，相反特别容易热出问题来，今年过年看的一个小孩子顽固性鼻炎就是他奶奶“捂出来的病”，本身阳气就重，再加上生怕感冒衣服捂得严严实实，经常出汗，皮毛不固伤了肺气，加之肺热内耗，伤了肺阴，进进出出难免被风寒所袭，肺经寒邪内留，这种小孩子就特别容易感冒、发烧、咳嗽、鼻塞，出现这种表现后再去医院输液，苦寒的抗生素一上，体温立刻下降，血象也不高了，把本来正气抗邪的气机一下子打下去，寒气闭在深层次的肺脏里面，这就埋下了将来得过敏性哮喘、过敏性鼻炎，湿疹等疾病的病根……好像有点跑题了，先不多说了。

6 不知疲倦。

阳气足的人，做事情不知疲倦，小儿是纯阳之体，精力体力充足，可以连续玩上一整天都不会感到疲劳，而陪同玩耍的大人往往就顶不住了。

这次回老家我三岁的小外甥就好像我的跟屁虫一样，围在我身后拉着我跟我玩各种各样的游戏，我陪着他打扑克、写数字、画画、逛公园、买玩具、吹泡泡、打气球……仅仅一上午的时间我就被“折磨”的不行了，中午吃完饭之后，困得实在不行了，回想起来早上好像也没有干什么，怎么这么累呢？可能是过年休息不好、找我看病的人比较多，这是内因，外因就是陪小外甥玩，这真是一个累人的体力活。

相反，我那小外甥吃饭之后照样生龙活虎地玩耍，还拉着我强烈要求继续做游戏，我只有把眼睛一闭，任由他在我面前跑来跑去，我呼呼大睡……小孩子玩耍的时候内心是比较空净的，心里面不藏事，而大人往往牵挂比较多，精神相对紧张的多，实际上这种紧张往往就消耗很多体力和精力，有的人会说：“我不紧张啊，也没有牵挂啊，怎么还那么累呢？”

可能您所谓的不紧张恰恰就是紧张习惯了，下意识的紧张不能放松，特别是和孩子玩的时候，一方面需要调整自己的思维模式和表达方式，一方面还要说话，动作，看好小孩不要出危险，另外一方面可能心理面还想着工作、事业、家庭、人际关系等，操心比较多，而小朋友心理面却没有这些，只是一心一意的玩，很享受的玩，很松弛的玩，从来不会为明天、后天、大后天操心，内心比大人要清净的多，妄想杂念就比较少，所以消耗的精力和体力就不多。

去年我有幸拜见佛教大德上净下空老法师，虽然接触时间不长，但是他老人家给我的感觉我一生都不会忘记，见到老法师的一瞬间我一下子明白了，一个真正修行到位的修行人身体必定是完全健康的，好像婴儿一样，净空老法师的皮肤透亮、纯净、细腻，从内到外好像琉璃一样，透发出祥和的光，让人感到无比的亲切和安宁。他是我自行医以来看到的最最健康的人，中医四诊——“望闻问切”的次序，望诊为第一位，医生也有职业习惯，见面第一眼先看别人气色，所谓“望而知之谓之神”，身体有没有病一眼就看个八九不离十。当看到老法师的那一瞬间，我的大脑里一下子空白了至少10秒钟，“傻”了！从没见过这样健康元气充足的人！！！

其他师兄提示我入座时，我才坐到我应该坐的位子上去，眼睛始终没有离开老法师，那种摄受力见识没法说了，老法师和蔼的说：“吃饭吧，随便吃。”我才回过神来拿起筷子。自始至终，老法师始终面带微笑，不时发出爽朗的笑声，特别有感染力！好像烦恼一下子消失了，全身暖洋洋的特别舒服。

以前我总感觉，是不是大修行人身上有一种威严让人很难接近，没有见到法师之前，心里面怀着忐忑不安的心情。见到净空老法师之后，我才明白，哦，原来真正的修行人特别平易近人，特别亲切，特别温暖，而且还特别的像“婴儿”那样天真、纯净、内心了无挂碍，跟法师接触的那一个小时，听老法师跟我说疾病的根源以及发菩提心与金刚不坏之身的关系后，我感到好像天下没有什么事情是我牵挂操心的，无忧无虑，完全把自己的私心放下的感觉太太太太太太轻松微妙了！好想回到了儿时那无忧无虑的生活，把自己还原成了“原生态的人”，内心当中的欢喜无以言表。以至于之后连续三天我感到全身温暖、阳气充足，睡觉的时候都会感到头顶上好像放光一样。据说，罗汉果位的人一个月进食一次，就是因为妄想杂念少，元气的消耗没有那么大。

小孩子的纯阳之体印证了一个道理，人体是内外相应的，也就是说：内心光明清净，外在自然元气充沛，阳气充足，体力精力充足；内心阴暗潮湿、贪婪愚痴，外在自然晦暗无华，阴气十足，别人不喜欢接近。

绕了半天，答案出来了：只要我们恢复本来纯净纯善的内心，元气自然恢复充沛，伤精也会不治而愈，小孩子之所以元气充沛，肾精充足，最重要的是他们每天开开心心，无忧无虑的过生活，把每一件事情都当做新鲜的，好玩的，享受的去做，不在乎得失利益，不在乎明天、后天、大后天会怎样，彻底放下身心世界的时候，你会感到能量在自动向体内汇聚，身体得到迅速补充和调整，很多顽疾不治而愈，恢复成纯阳之体，从我们的内心开始吧。

作者：彭博士工作室　回复日期：2009-2-4 16:24:00呼吸与元气我们观察婴儿的呼吸，小腹部一起一伏，这叫做“气入丹田”，小孩子元精充沛，这是身体健康的表现。随着年龄的增长，七情六欲的侵扰，加之不注意节欲宝精，元气随之耗散，呼吸就会变得越来越浅，很多人吸气到不了小腹，只是在胸部便感觉憋闷不畅了，这说明身体开始变差，内气不足。在医院里，濒临死亡的病人，呼吸非常短浅，仅是在喉头

部位急速的喘息，这是生命力微弱的外在征象。

中医认为：“金水相生”，金代表肺，水代表肾，肾气不足的人，吸气就很难纳到丹田，所以老年人哮喘有一种类型就是“肾不纳气”，其表现是：气短、胸闷、吸少呼多，稍一活动便容易出汗，怕风，容易感冒，浑身乏力，甚至心慌心悸。老百姓把这种表现叫做“亏气”，我在临床中常常会听到有人说：“胸中感到发空”，“提不上气，身上没劲”这些老百姓语言，所表达的其实就是气阴两伤的表现。经常泄精的人肺气就会不足，此外，古人说：“开口真气散”，说话多就会耗费气，操心多、睡不好觉就会伤阴血，二者合起来就是气阴两伤。

佛陀在《四十二章经》曰：“佛问沙门：人命在几间？对曰：数日间。佛言：子未闻道。复问一沙门：人命在几间？对曰：饭食间。佛言：子未闻道。复问一沙门：人命在几间？对曰：呼吸间。佛言：善哉，子知道矣！”

这不仅道出了人生的无常，变化迅速，而且也说明生命与呼吸有着莫大的关系。凡是修行得力，呼吸必然会变得又深又长，绵绵不绝，这是丹田气足，生命力提高的表现，相反，呼吸粗重、散乱，则是身体元气不足、心中烦恼比较多的表现。

作者：jxhpeter　回复日期：2009-2-4 16:51:00请问彭博士你的邮箱是多少！

作者：彭博士工作室　回复日期：2009-2-4 17:10:00我的联系方式：

suizhengzhizhi@sohu.com

wshpx@yahoo.com.cn

QQ：14099264

MSN:wshpx@hotmail.com

咨询电话：010—63282299 每周四晚7点—9点半作者：彭博士工作室　回复日期：2009-2-5 8:49:00谢谢楼上的网友！！！

只要你们不觉得太烂，我会坚持写下去的。

最近刚开始工作，事情比较多，有一些问题来不及答复，望广大网友谅解。

作者：彭博士工作室　回复日期：2009-2-5 12:44:00同样的帖子我在“戒邪淫论坛”也进行了连载，参见http://bbs.jiexieyin.org/dispbbs.asp?boardID=2&ID=79951&page=1下面截取我的答疑片段：

皈依的心：戒手淫多久你说的【两眼无神，眼下青瘀，眼圈发黑：中医认为：“肝开窍于目”，肝肾同源，肾气不足，肾水便不能滋养肝木，两眼便无神，眼圈发黑。肾气充足的人，眼睛清澈明亮，奕奕有神。一般脑子里经常想一些乌七八糟的色情事情的人，眼睛往往很浑浊，两只眼睛像喝醉酒一样游离而没有定力，这在相书上称为“桃花眼”，代表好色，一辈子下贱，命不好。】这种现象才会好？

彭博士：

一般戒邪淫大约三个月的时间眼睛慢慢就会清澈，恢复定光。

道家所说的白日筑基，也就是一百天保持身心清净的话，元气就会逐渐恢复。

俗语讲的：“伤筋动骨一百天！”骨折是一种外伤，愈合需要动用肾精的滋养，也就是说骨折是一种外力把肾气伤了，昨天我在临床看了一个患者，骨折后愈合的慢，而且浑身无力瞌睡连连，说话语声低微，气虚不足，这都是骨折后抽提元气重新构建骨骼所造成暂时性元气不足的表现。所以很多伤精的患者，其表现和骨折后的患者表现相似。

我给那个骨折的患者打了一个比方，身体好像一个城郭，里面的劳动力就那么多，如果外来有敌人入侵，那么身强力壮的年轻人就会先暂时放下手里的劳动，跑到城墙周围修筑防御公事、帮助驻军抵御侵略，那么城内的很多工作就暂时搁浅了。

元气也是这样，只要身体有了损伤，体内就会总动员，进行自动的协调，把营养和生机现供应伤口、创口，尤其是骨折，身体自动调动气血灌注滋养伤处，骨内膜和骨外膜的成骨细胞增生在骨折端内、外形成的骨样组织逐渐骨化，形成新骨会合形成骨痂，随软骨细胞的增生、钙化而骨化，而在骨折处形成环状骨痂和髓腔内骨痂。两部分骨痂会合后，这些原始骨痂不断钙化而逐渐加强。这些骨化合成都不需要我们自己动脑子，身体自动完成，人体不愧是一个“小宇宙”，很多演化和生成根本都是自动的。

那么好了，我在前文说的人体的一个重要作用就是“合成”，把我们吃的东西各种元素经过合理的搭配，组成五脏六腑、四肢百骸、毛窍关节，我们人就神采奕奕的活气来了，就好像女娲抟土造人一样，用泥巴捏成人形后吹一口气，一个个小人就活了。

泥巴是什么呢？就是我们身体的各种元素，我们身体的各种元素的组成比例跟地壳中各种元素的比例非常接近，换句话说我们的身体的各种物质无一不是来自地壳，是土吧；而就是这口气是什么呢？就是生机，也叫元气。没有这口气我们每个人都是泥人图片点击可在新窗口打开查看，有了这口气，我们就活了，成了眼睛乱转、鼻孔出气、心眼挺多、张口说话、四肢动作……的活生生的人了图片点击可在新窗口打开查看所以古代的传说不是瞎说，这里面是有着很深刻的内涵深意地！

书归正传：伤筋动骨 所造成的伤害与 伤精有相似之处。所以基本都需要至少一百天才能恢复。

当然，很重要的一点就是：戒邪淫期间防止念头的不清净，这一点很很重要！

如果看到美女、脑子里乱想的话，很多精华照样消耗掉了，因为心火重就会消耗肾水，所以还要培养自己的清净心和定力，如果能够念佛、持咒、诵经、做善事的话，就会加快身体的恢复！

我有一个师兄，学佛之前身体非常虚弱，到了冬天几乎不敢出门，肾阳虚，所以经常感冒，患有严重的鼻炎，擤鼻涕的卫生纸每天都会用完三包，扔得床边全是，他自从学佛之后，坚持做自己力所能及的善事，比如写文章劝善、给别人讲佛法、建立道场、做义工、义诊、每天忙的不亦乐乎，不到半年的时间，身体的阳气迅速恢复，感冒鼻炎也不治而愈了！现在他60多岁了，每次北京寒冷的冬天里基本上都是单衣单裤，两只脚不穿袜子直接穿单皮鞋都不会感到寒冷，全身好像火炉一样，跟他接触你会感到暖洋洋的，特别温暖祥和！

我这个师兄告诉我了一个养生最关键的秘诀："善！"

人要有了善心，阳气就慢慢开始恢复，阴气就慢慢开始消退。

所谓阳气，就是身心的健康表现：如精力充沛、身体健壮、声音洪亮、内心光明、爱心、清净、真诚、自在、随缘等等。

所谓阴气，就是身心的各种疾病，身体的五脏六腑的毛病，内心的肮脏的、黑暗的、潮湿的，如贪婪、好色、凶恶、嫉妒、傲慢、嗔恨、生气、烦躁等等，都属于阴暗的不好的内容。

人的身体大自然设计的本来都是完美无缺的，小孩子在12岁之前一般内心比较清净，没有太多污染（现代的个别小孩子除外），男女之事不懂，所以身体基本不会有太大损伤，一旦12岁之后，身体和内心的双重发育，各种欲望随之而来，阳气渐渐褪去，阴气渐渐增长，身体的毛病慢慢就多起来了。阳气耗尽，阴气充满，人就死了，所谓到阴间了。

老祖宗传下来的儒释道医武五家，任何一家到位，都会帮助人身心恢复到初始状态，也就是纯阳。

佛家最为直接、究竟、快速。（我说的是真学佛的人），修行法门就不一一说明了。

道家性命双修，一开始就是恢复身体，但前提是这个人德性圆满，仁义礼智信五德圆满，身体才能转化，否则功夫出不来，任督二脉是不会开的。有一个道家的老师说："奸诈之辈永远练不成"！

对现代人来说，最重要的我认为是儒家，也就是讲究做人的道理，这在佛家来讲属于小乘——人天乘，人天的福报之一就是身体健康长寿，可以通过德性的圆满修好！

在这里我负责人的告诉大家，我所接触的所有的真正孝顺父母的人，身体都非常好，眼神都很有定力，元气足！！！内心也非常清净，厌恶黄色淫秽的东西，这都是阳气足之后自动的表现。

医学和武学的基础是师道，也离不开做人的基本道理！特别是要想把医学弄明白，需要德性和慈悲心，否则智慧开不了，天机无法发动！

又有点跑题了。

我在这了再叮嘱一句吧，凡是身体想要迅速恢复的人，首先第一个途径就是行善，行善使人阳气足，内心的阴霾一扫而光，元气就会恢复。

第二：要孝顺！！！

父母是天，也是我们每个人的根本，元气的根本，我们的那口气是父母吹得，生机要想茁壮，要往根上浇水，我们的命根就是父母啊！这是肾气真正的总开关，伤精不可怕，可怕的是内心的冷漠和阴暗。孝顺的人，慢慢的智慧就会开，身体自动就会恢复正常，速度非常快！

伤精的师兄们，我们要反省：是否自己顶撞父母的、让父母操心的、爱和父母闹别扭较真的、让父母日夜焦虑愁苦，平时多多念诵《佛说父母恩难报经》，把自己变成大孝子，相信你的身体迅速就恢复原，眼睛变得有神，有定力并不很难！

作者：彭博士工作室　回复日期：2009-2-5 12:53:00各位网友，我在和讯上也开了博客http://pengboshi.blog.hexun.com/

欢迎大家光临！

作者：彭博士工作室　回复日期：2009-2-5 13:16:00问答二：

请问彭博士，本人的头发比较油腻，脱发较严重，头屑比较多。虽然戒邪淫七个月，头发的油腻程度有所下降，由本来的一天一洗到现在的两天一洗，脱发情况也有所改善，但最近一个月，头皮屑却突然增加很多，脱发也比一个月前多一点，请问博士，这样应该如何处理？

彭博士：

您只要恢复好身体，肾气充足，再加上睡眠调整好，头发就能长出来，这类病例我接触过不少，包括严重脱发（鬼剃头）和头发稀疏的患者都治疗过，效果不错，慢慢头发都长出来了。

头发好像小草一样，土壤肥沃，水分充足，空气、阳光充足，小草的长势就好。

肾精元气就是肥料，合理睡眠就是水分，经常梳头就是松土，三者配合，发质就能好，但有时

候也与遗传因素有关。

头发有光泽靠的就是油脂的分泌，然而，如果油脂过多，那说明血分的浊热气太重，把血管比作水管的话，（仅仅是比喻啊）就好像水管里面流的都是浑浊的脏水，也就是老百姓说的“血稠”，冒出来的头发也表现为油腻、脏兮兮的，脸上的油也特别大，喜欢起暗疮等等，也就是血液不清亮。

其根本在于肾阴不足，与伤精有着间接地联系，尤其是邪淫容易欲火比较重，全身血液的结晶就会比较污浊，中医称之为相火妄动，肾气充足的人，头发也茂密、整齐、干净、润泽，因为“肾之华在发”，肾气充足，头发就好，而且身上没有异味，甚至清香，就像虚云老和尚一样，一年洗澡一次，然而却没有臭味，相反衣服上还有清香的味道，所谓“戒定真香”。

此外，饮食油腻、喜欢吃肉、鱼、海鲜和喝酒的人，血液也会变得污浊，去医院检查高血脂、高血糖等，这都是血液里面的浊气太大，浊气越大的人，心念越不清净，就容易动欲。

作者：彭博士工作室　回复日期：2009-2-5 14:48:00针对给为网友的说明：

我自从公布了QQ号码和联系方式之后，承蒙各位网友的厚爱，每天加我为好友的人多则20余人，少则10余人，以至于我现在的QQ由于人满，超过了一百个，就没法再添加了，实在抱歉！

另外，我每天收到的邮件也与日俱增的增多着，很多网友的提问实际上都有共性，我在帖子上都有了说明，只要仔细阅读，一般都会找到答案！

此外，我正在和诊所方面商量，是否多开几次门诊的咨询时间，等联系好之后告知大家！

谢谢大家了！

作者：彭博士工作室　回复日期：2009-2-5 15:09:00网友 断欲主义 提问：

有一些猜想，不知是否正确，望博士指点。

第一点是，肾气的强弱与人身体的关系极大，因为精被淘空，牵一发动全身，气血和骨髓都会大伤，从而被淘空。

第二点是，耳与肾的关系如此深重，那么我们多对耳进行运动，按摩，对肾都会有大帮助，打个例子，如果一个人肾寒，那么把耳朵擦暖，对暖肾都应有一定帮助，我这个表里关系的推理很粗浅，希望教授指点第三点是，如果精被淘空，从而骨髓，肾气，气血都大损，那么，补气血的食物或药物，例如补中益气丸，当归等，适量地温补气血，对手淫患者有帮助博士，我不太知道这对不对，请指点在下彭博士回答：

1 通过按摩耳朵对恢复肾气是有帮助的，因为“肾开窍于耳”。

2
药物不能轻易随便的吃。补中益气丸、当归都偏燥，动火，虽然可以补气血，但是也有弊端，肾阴亏虚的人越吃越上火。此外，现在社会大部分都是肾阴阳两虚，传统的很多中药、中成药变得疗效降低，吃下去好像石沉大海一样，没有任何效果，原因在于现代人比古人多了电视机、电脑、网络、各种五花八门的咨询，整天眼睛不闲着，耳朵不闲着，元气消耗在这上面太过分了，把生命的精华都耗费在这些上面了，所以造成阴阳两虚。

对比古人，夜生活远远没有现在这么丰富、每天接近大自然，生态平衡、饮食健康无污染、也没有色情图片、网站、视频可以看，他们肾虚还要保养一年半载的，现在人肾气亏虚就更加需要在平时生活上注意了。

所以，我要求我的伤精的病人至少做到5点：

1 早睡觉：十点之前睡觉。
2 按时吃饭，以五谷杂粮为主。
3 禁房事，这个不用多说了。
4 每天看电视、用电脑、上网的时间加在一起不超过一小时。
5 坚持每天散步两小时或练习拜佛、内家拳等：运动才能把脾胃打开，肾气才能纳下去。

做到这些才谈治病的事，否则万难痊愈！

关于服药一定要谨慎，因为每个人情况也不一样，千差万别比较复杂，所以学要找明白的医生调理。

现在的中医师多半不叮嘱吃药之后养生的注意事项，很多病人补肾药吃多了导致欲火旺盛，泄精频频，造成更大的损伤！

例如在北京，我就遇到几例服用火神派（以应用附子、干姜为主的中医流派）的药物时间长了头发变白的病例，病人埋怨是附子的问题，实际上他们从来也没想想自己吃药期间有没有保持肾精不泄，有没有早睡觉、有没有心平气和，有没有长期用电脑打游戏，……这些都是消耗肾精的方式呀。

火神派的方子一定要注意严禁房事，早睡觉，不操心，不上网，多运动，饮食清淡，这样保证肾水慢慢充足，病才能够好。
一个人能够疾病去除，身体健康，那绝对是病人和医生配合的结果，而不是单纯的吃点药就能治好的，《黄帝内经》说：“标本不得，邪气不伏”讲的就是这个道理。

如何当一个合格病人，其实讲究很多，有时候作为中医师，需要帮助病人扭转观念，建立健康常识，这并不是一件容易的事情。

作者：彭博士工作室　回复日期：2009-2-5 15:46:00网友 yunshan 说：

伤精近10年，目前正在调养中（自疗）。现有很多疑惑，望解答。

1.我常看网上的治疗方案，如三七先生，医盲等，并依其实施，收到些效果。有的医生讲，伤精患者只能在冬季调养好，现冬季已过半，而我的病还依旧，我很担心。所以，我想问，这种观点对否？

2.伤精之病，调养的方法都涵盖哪些方面？比如，调心，药物，运动等。能否将您治疗的方法系统地写出来。当然，您也正在做这件事。

彭博士 回答：

1

冬季藏精补肾的说法是非常正确的，但不是说只有冬季可以补肾，其实一年四季每天都可以补肾，一天当中夜晚（21：00—3：00）就相当于一年当中的冬季，所以这个时候要好好睡觉，睡眠质量好了，肾气就能补足了，所以建议各位上网的师兄，准时九点关机下网睡觉，这对于恢复肾气非常重要。

按照网上的方法服用药物能达到好的疗效，但有时候也会因为自己辨证不准确而没有效果或造成麻烦，所以建议您找高明的医生诊断处方。

2

伤精的病可以用保健的方法自我锻炼、养生恢复，内容包括：呼吸、饮食、运动、睡眠、心理五个方面，我会不断更新推出的。

作者：仁智山水　回复日期：2009-2-5 17:37:00饮食男女，不泄精是不可能的，关键是把握度，一个星期一泄对于健康人来说不是太大问题，但对于年老体弱与病人就多了。泻后不打寒战，仍然气血充盈，精力充沛，泻精就能增进健康，保持气血畅通。这是因为精气神都具备，男女泄精量是体内多余的，很充沛，否则就会招致疾病。如果泄后夜尿清长，就是肾虚了，必须节制，尽快进补。泄后的补充，务必喝果汁，水，肉汁汤，脾胃虚寒者还要暖胃，一定要重新让气血充盈起来。注意不是体表的气血，内脏气血也一定要充盈。内脏的气血要等待冬季才可以看得比较明白，气血不足的人冬季怕冷，血液都回归内脏了，所以冬季进补比较准确，不容易走表，以免过补，动火。故在其它季节，还是滋阴开胃比较稳当。

还有一个误区，很多人以为不泄精就能保住元气，其实男人只要动欲念勃起，就会消耗肾精，排尿明显增加，身体气血就亏虚，因此也必须补充气血。女人会不会亏损肾精就没有经验了，但气血不足的女人很难润滑，也很难达到高潮，看来似乎是亏损的。

作者：仁智山水　回复日期：2009-2-5 17:55:00有的人能吃能睡还是肾精亏损，估计脾胃吸收有问题，大便或泻或干，干的人营养物质从小便和汗液中流失了，泻的人从大便中排走了。干的人一进补一般就泻，所以它们是一个病的两个方面：脾胃虚弱，消化无力。这种人往往是长期饮食不调气血亏虚者。这种人的经络是不通的，身体某些部位主要是任脉与督脉水肿疼痛。不通的原因往往是外感寒热的时候没有得到发表，用点抗生素对付，寒气积累在肌肤之间阻塞经络。时间长了就会损害脾胃，再长就会损害肝、肾，一旦进入心脏就很麻烦了，就成为脉细无力的阳虚症状了。一个人的自然衰老过程也是这样的，不过不正确的饮食与治疗会加速这个衰老过程。而合理的养生与治疗则可以延缓这个过程，这就是长寿与否的奥秘。

作者：gu870504　回复日期：2009-2-5 19:07:00学习了，谢谢彭博士。

作者：chenjinris　回复日期：2009-2-5 20:48:00彭博士您好！有空到这个QQ群24939445 来吧！天涯杏林苑很多热爱中医的朋友，不少罗博士的fans作者：yztwyztw 回复日期：2009-2-5 21:12:00彭博士和罗博士真是一对有心人，希望二人共同写好。

作者：我看看天涯　回复日期：2009-2-5 21:35:00问几个问题是不是日常生活也会损精？有哪些方面要注意？我这几天早上没有一柱擎天，是不是代表身体不是太理想？是不是蒸桑拿也会损精？道家说的呼吸到脚踵是不是深呼吸后，向电流一样从头麻到脚？

作者：我看看天涯　回复日期：2009-2-5 21:39:00是不是看黄色图片，性感图片都会损精？请再列举一下补精的食物？

谢谢！

作者：王留行88　回复日期：2009-2-6 15:49:00从罗兄帖子过来，支持一下：）要是博士班的同学们都能开个帖子，写写在看病问诊中的体会和案例多好啊，当医案用，既可整理平时的资料，也给大家相关的建议和提示。

像火炬传递，不断扩大区域和影响，薪火相传，呵呵。

各位朋友，彭鑫是我读博士时的同学，是我们志同道合的战友之一，我们经常在一起探讨如何治病，探讨如何提高修养，其乐融融啊。他来到天涯开帖，讲述了一个非常有意义的话题：伤精。其实很多网友来邮件都问我这个问题，大家可以看看彭鑫博士的论述，内容很是丰富，可以获得更多的相关知识。

作者：彭博士工作室　回复日期：2009-2-6 16:26:00楼上的网友好！

谢谢你们的支持和鼓励，先回答问题；

我看看天涯 提问：

是不是日常生活也会损精？有哪些方面要注意？我这几天早上没有一柱擎天，是不是代表身体不是太理想？是不是蒸桑拿也会损精？道家说的呼吸到脚踵是不是深呼吸后，向电流一样从头麻到脚？是不是看黄色图片，性感图片都会损精？请再列举一下补精的食物？

彭博士回答：

1

日常生活中凡是能够勾引起人的欲望的黄色图片、视频、文字、还有思想都会导致欲望上升，最终导致体内分泌的变化，导致肾精暗耗，扰乱心神，一般看完黄色的东西之后很难集中注意力思考问题，心情变得烦躁，没有耐心，这些表现都是肾水不足，心神不宁的不健康表现。

2

蒸桑拿的问题我在上面简单说过，凡是导致人体大汗淋漓的，都会损伤身体的阳气，这就是问什么整晚桑拿或泡热水澡之后会感到疲劳异常，总想吃饭的缘故。

3 道家的呼吸到踵

类似胎息，比较深层次的呼吸，外呼吸微弱，内呼吸明显，电流般感觉是初步的八触，层次比较粗浅。

4

中医看病讲究辨证论治，同样是伤精，每个人类型也不完全相同，有的表现为虚寒、有的表现为虚热、有的气虚、有的阴虚、还有的兼加湿热……，所以用方可能不一样。

我只能说一下大概：

如果单纯的伤精，就像那个中学生一样的话：

去药店买六盒 桂附地黄丸（同仁堂的蜜丸）每天晚六点的时候用淡盐水送服一丸。

或者按照下面的药方拿中药泡水喝：

熟地黄6g 补骨脂6g 山药6g 肉桂1g 麦冬4g 菟丝子6g 枸杞子6g 茯苓5g
仙鹤草3g把这些药买来，放在保温杯里，用滚开的水一冲，盖好盖子，闷一小时，就可以喝了，当茶来喝。

如果您感到服药后有上火、牙痛、口干或者其他的任何不适的话，就说明不太合适您的体质，需要停药。

再配合吃：黑豆、芡实、板栗、山药 放在一起煮的粥粥，同时吃
黑芝麻盐（见拙作《补精的食品之一 黑芝麻
》），并严禁房事保养肾精，效果就会不错，你就会慢慢好起来的。

但是这样效果比较慢，至少三个月的时间。

如果配合保健功法（固肾功、叩齿功）的锻炼，就能好一些。

再重复一下：药物在这里我就不一一列举了，因为考虑到体质差异，药物又或多或少地有所偏性，用不好就会有副作用，所以请各位网友海涵！

作者：lzdgy91　回复日期：2009-2-6
18:02:00彭博士你好:我今年18，幼年时期有非常频繁的SY几乎天天一次，深受期害，被SY弄害的生不如死，症状都哪个样我也不想多说，如今戒了快2年了，但身体却越来越差，主要是因为我夜里经常作淫梦遗精，一月梦遗10多次都是做这梦引起的，完全控制不了，有时一晚连续梦遗2次，连续3天遗精都有，但这和我心理无关，是不是肾太虚了就会经常做那种梦？我吃中药也没什么效果，你说身体不健康对心理有很大影响我很赞成，我就是这样的。如今最大的渴望就是不要做那种梦，我曾经去看医生，医生说我这是身体正在自我调节恢复的阶段，但我觉得那医生胡说，在任何时候失精都不是好事，你说是吗？

我经常做那种梦遗精难道也是伤精引起的？

我咨询了很多人都说我这种情况比较特殊，别人很少，只有我经常无缘无故作那种梦~控制不了。

都是在下半夜4-5点是作那种梦。搞的一天精神都很差，这样没完没了的做我都快疯了~~~~
作者：lzdgy91　回复日期：2009-2-6
18:11:00我觉得治疗伤精首要任务就是尽一切办法防止遗精，我频繁遗精都快2年了，感觉真是白戒了，充满信心的时候换来的总是遗精的失落和沮丧！我也怀疑过自己是不是中邪了，但觉得这也不合逻辑。如今被这频繁的梦折磨的生不如死，不知其因，虽然知道都是SY引起的，但有的人SY10几年都没我这样的情况，我真是搞不明白是怎么回事，为此咨询了不少中医大夫，说可能是相火妄动引起的，我真是搞糊涂了。

我在你博客看到你的专帖就急忙注册想请教你这个问题。

作者：彭博士工作室　回复日期：2009-2-8
18:26:00从运气学分析今年（2009）的养生注意事项彭博士工作室 原创 （转帖请注明）

五运六气，简称运气，是我国古代研究天体运行、天时气候变化及其与生物、人体生理、病理、发病关系的学说，是中医基础理论的重要组成部分，在《黄帝内经》七篇大论里面有详细的论述。数千年来，历代医学家对运气学说有不同程度的研究，从各自不同的角度用以预测疾病的流行，并指导临床用药。下面从今年的运气环境入手，分析全年的运气环境，并提出养生建议。

运气分析：

今年2009为己丑年，就是着名的太乙天符年（天符岁会重在一起）中运
土运不足、太阴湿土司天今年除了三之气和四之气以外，其余各气均是 客气与主气相合。

此外，大司天为厥阴风木，木克土，脾土更容易不足。
因此，全年大的格局是：寒湿相兼，脾土不足为病。
此乃天时，但是疾病还有地利和人和的因素。
因此治疗会根据病人的具体反应可见燥化，寒化，热化，郁发等。需要临证分析。
所以今年可能脾胃病高发，年初的云南霍乱印证了这一点。
《伤寒论》霍乱病 中焦寒湿 的治疗方法是：理中汤。
人参、干姜、甘草、白术 四味药

方中干姜温运中焦，以散寒邪为君；人参补气健脾，协助干姜以振奋脾阳为臣；佐以白术健脾燥湿，以促进脾阳健运；使以炙甘草调和诸药，而兼补脾和中诸药合用，使中焦重振，脾胃健运，升清降浊机能得以恢复，则吐泻腹痛可愈。
养生建议：
1 病从口入，平时不要去不干净的餐馆就餐，今年尤其重视。
2
平时吃一些烤姜预防一下，也就是切几片生姜放在火上烤一烤，或者放在炒菜的干锅里面煨黄，按中药理论：烤姜有温中散寒、驱除中焦寒湿的功效，对很多脾胃疾病有预防作用。《本草图经》云：以生姜切细，和好茶一、两碗，任意呷之，治痢大妙！热痢留姜皮，冷痢去皮。所谓的痢，就是痢疾，一种脾胃疾病，以泻下为主。
3 平时做菜做汤煲粥的时候可以放一些
花椒、草果、肉蔻、桂皮等佐料，这些都有帮助温中驱寒湿的功效。
4
公历9字结尾的年份出生的人，如1949年、1959年、1969年、1979年等，都是中运己年出生的，土运不足，可能中焦脾胃本来就弱，今年就更加容易得脾胃病，尤其需要注意。
5
平素喜欢拉肚子，喝点凉水就攒稀、脸色腊黄、容易疲劳，早晨九点到十一犯困的人尤其需要注意了，这都是脾胃不足的表现。
脾胃不足可以用“资生丸”来进行调理，药方如下：
人参三两　茯苓二两　白术三两　山药二两　薏苡仁两半　莲肉二两　芡实两半
甘草一两　陈皮二两　麦蘖二两　神曲二两　白豆蔻八钱　桔梗一两　藿香一两　川黄连四钱　砂仁两半　白扁豆两半　山查两半
以上十八味，为细末，炼蜜丸，弹子大，每服二丸，米饮下。
有条件的网友可以自己去药店买来自己做着吃。
同仁堂生产的“补益资生丸”就是这个底方，如果当地能买到的话，也可以买来吃。

同时自我按摩胃经（大腿前外侧）或者练习八段锦“调理脾胃需单举”的动作，都会有所帮助。
作者：彭博士工作室　回复日期：2009-2-8 19:22:00网友 三年 提问：

请问彭博士，本人的头发比较油腻，脱发较严重，头屑比较多。虽然戒邪淫七个月，头发的油腻程度有所下降，由本来的一天一洗到现在的两天一洗，脱发情况也有所改善，但最近一个月，头皮屑却突然增加很多，脱发也比一个月前多一点，请问博士，这样应该如何处理?
彭博士回答：
头发好像小草一样，土壤肥沃，水分充足，空气、阳光充足，小草的长势就好。

肾精元气就是肥料，合理睡眠就是水分，经常梳头就是松土，三者配合，发质就能好，但有时候也与遗传因素有关。

头发有光泽靠的就是油脂的分泌，然而，如果油脂过多，那说明血分的浊热气太重，把血管比作水管的话，（仅仅是比喻啊）就好像水管里面流的都是浑浊的脏水，也就是老百姓说的“血稠”，冒出来的头发也表现为油腻、脏兮兮的，脸上的油也特别大，喜欢起暗疮等等，也就是血液不清亮。

其根本在于肾阴不足，与伤精有着间接地联系，尤其是邪淫容易欲火比较重，全身血液的结晶就会比较污浊，中医称之为相火妄动，肾气充足的人，头发也茂密、整齐、干净、润泽，因为“肾之华在发”，肾气充足，头发就好，而且身上没有异味，甚至清香，就像虚云老和尚一样，一年洗澡一次，然而却没有臭味，相反衣服上还有清香的味道，所谓“戒定真香”。

此外，饮食油腻、喜欢吃肉、鱼、海鲜和喝酒的人，血液也会变得污浊，去医院检查高血脂、高血糖等，这都是血液里面的浊气太大，浊气越大的人，心念越不清净，就容易动欲。

只要恢复好身体，肾气充足，再加上睡眠调整好，头发就能长出来，这类病例我接触过不少，包括严重脱发（鬼剃头）和头发稀疏的患者都治疗过，效果不错，慢慢头发都长出来了。
要想头发好的办法：
1 调整睡眠，早睡觉，详见拙作《睡眠营养不良》一文。
2 多吃黑颜色的东西：如黑豆、黑芝麻、核桃仁、去药店买 桑椹子等，可以一起熬粥喝。
3
放松心态。焦虑导致的脱发非常多，我有一个朋友写博士论文，非常用心而且焦虑，论文答辩之后发现自己的头发又一块鬼剃头，经我给他开中药调治并配合自己放松之后，慢慢好转，现在痊愈；还有一个朋友，父亲得了癌症，她日夜愁苦难耐，头发大把大把的掉，每次洗澡掉的

头发都把下水口堵住，头顶的一大片头皮抖露出来了，我给他开中药调理，再加上父亲的病情得到控制，她自己的心态也慢慢缓和下来，经过三个多月的恢复，头发又都长出来了。
4
油脂太多的朋友，把饮食中的鸡鸭鱼肉等的量减下来，多吃粗粮、喝小米粥，详见拙作《五谷杂粮——补养精气最好的食品》。
博客地址：http://pengboshi.blog.hexun.com/作者：彭博士工作室
回复日期：2009-2-9 8:44:00作者：我看看天涯 回复日期：2009-2-8
21:17:00我见过很多少年白头的人，身体都好的不得了，有白头发不一定是肾亏。

--没错，有白头发的人不一定是因为伤精肾亏而导致的，在古代比如一夜白头的伍子胥，在我们身边也会发现这样的情况，某某人的家庭连遭变故，精神饱受打击之后，或内心操劳不得放松，头发一下子白了好多。俗语所谓："愁一愁，白了头"，这都不是因为直接伤精而导致的。

此外，还有很多年轻人少白头，头发花白但是身体很好，这里面有遗传因素，也不能一概而论。
逻辑再捋一遍：
伤精的人容易导致头发变白，而不是头发变白的人都是因为伤精肾亏。
谢谢 我看看天涯 的提问和质疑，不足之处大家多多提出来，我好更改。
作者：天意不如人意久　回复日期：2009-2-9
14:05:00彭博士您好！我从罗博士的贴子里慕名到了您这儿。现有一问题想请教。我母亲今年68岁。40多岁时查出子宫积瘤后做了子宫全切手术。术后没几年便得了高血压，一直服用降压药至今。去年体检时B超查出肾囊肿。自身并没有什么感觉。我母亲现在的身体状况是：
1、高血压，服药控制在高压135左右，低压80到90之间。

2、腰椎椎管狭窄、几年前曾痛得不能起床，后经推拿针炙治疗后好转。近些年注意保暖加上一直打太极拳，保持得还不错，时有坐骨神经痛。
3、单侧肾囊肿。
4、多处关节增生，比如手大拇指、脚骨，腿关节也时有疼痛。
5、近来牙龈萎缩、牙齿松动比较严重。

母亲外表看上去很健康。我个人认为母亲这样长年服药，肾受到的损害必是很严重。她一年四季手都很凉，不是温热的那种。想请教彭博士，我母亲这样的状况该如何保养肾，肾囊肿该注意什么，有何治疗方法（医院里说不必管它）。肯请彭博士赐教，感激不尽！！
作者：彭博士工作室　回复日期：2009-2-9 14:06:00作者：gu870504
回复日期：2009-2-6
20:30:00"去年我有幸拜见佛教大德上净下空老法师，虽然接触时间不长，但是他老人家给我的感觉我一生都不会忘记，、、、、、"

彭老师，看您这篇文章也令人身心愉悦，这可能就是一种气场感应吧！从中也感到您是一位有修为的仁医。不知这位老法师是在国内还是在国外？如果是在国内，能否告知老法师所在寺庙地址？这么多年我一直在寻找高德大师，想请教有关修行的疑惑，就是苦于找不到。
--谢谢您的支持！
所有您的夸奖我都不敢当！
这位老法师的名字叫做"净空法师"

他现在在安徽庐江实际禅寺讲华严经，网上有他老人家的专集网站：http://www.amtb.org.tw/净空老法师的讲经、开始、解疑答惑……等各种资料在网站上都可以免费下载。
以下是净空法师简介：

净空老法师，俗名徐业鸿，一九二七年生於中国安徽省庐江县。一九四九年旅居台湾。先後追随着名哲学家方东美教授、藏传高僧章嘉呼图克图大师，以及佛儒大家李炳南老居士，学习经史哲学以及佛法十三年，而於佛教净土宗着力最多。一九五九年於台北临济寺剃度，法名觉净，字净空，至今讲经教学四十八年，从无间断。首倡「佛教」乃「佛陀教育」正名之说，大开印赠经论善书及运用网际网络、卫星电视教学手段之风气。

曾受聘於台湾中国文化大学哲学系教授、中国内学院院长等职。并创办过台北华藏佛教视听图书馆、佛陀教育基金会、美国达拉斯佛教会、澳洲净宗学院。曾指导新加坡净宗学会创办「弘法人才培训班」。现今全球有百余所的佛陀教育机构尊聘净空老法师为永久导师，千百万的听众通过远程教学，跟净空老法师学习佛教和接受伦理道德的教育。

除教学之外，净空老法师致力於世界和平、宗教团结，普及仁爱和平的社会教育工作，足迹遍亚洲、美洲、澳洲、欧洲、非洲等地，贡献卓越。先後荣获澳洲、印尼各大学荣誉教授、博士学位以及英国女王颁赠之AM勳銜。并多次代表澳洲的大学出席国际和平会议，积极提倡建立「宗教大学」或「多元文化大学」，培育各宗教传道师资，互通教义，以提昇宗教徒素质。

二○○一年移民澳洲，次年成立澳洲净宗学院於昆士兰州图文巴市。以培育弘法人才为宗旨，特别重视《弟子规》、《感应篇》、《十善业道》以及《沙弥律仪》的学习，奠定德行、伦理、因果、智慧、科学教育的基础。学生们每日学习讲经，时常应邀至当地各大学宣扬宗教教育与

多元文化理念，以收教学相长之功。学院周六的温馨晚宴、东西方节日庆典与多元文化论坛交流，於敦亲睦邻发挥了良好效果。并积极参与当地各项教育、医药、慈善活动。向全球高等学府赠送奖学金暨《乾隆大藏经》等珍贵法宝，供养有志於学习神圣教育的仁人志士。在净空老法师的领导下，净宗学院同学们立志以「和谐世界，从我心做起」、「修身为本，教学为先」的理念，永远为圣贤教育事业而共同勉励！

作者：MZHMQ　回复日期：2009-2-9 14:11:00彭博士:您好!

从罗老师的帖子那里知道了您,赶紧学习,感觉您也是一个立志弘扬中国传统文化的大菩萨呀!感恩!

现在想请教两个问题:

1)颈椎病问题.

本人今年39岁,自98年得了颈椎病,2001年颈椎间盘突出,做了大量的理疗,包括推拿\针灸\牵引,效果都不明显,主要症状是两肩酸痛麻木,到晚上睡觉是左后背和左手臂麻木,严重影响睡眠,现在是一年四季都要抱着热水袋入眠,请问我应如何锻炼? 可以练习八段锦——双手攀足固肾腰吗?

2)吃素问题.本人两年前开始接触佛法,本来去年有三个月是吃素的,后来又犯颈椎病,中医给我把脉后说我现在还不适合吃素,说阳气太弱,所以又吃荤了,请教怎样吃素才能保证健康?我周围吃素的朋友大多脸色都不太好,我因为体质一直不好,月经量大\经期长,加之工作又很繁忙,实在不知应该如何安排饮食,烦请赐教,非常感激!

作者：彭博士工作室　回复日期：2009-2-9 14:20:00天意不如人意久 网友你好！

对你的一片孝心致敬！

对老年人保养肾的养生建议：

1

每天走路一小时，因为走路无形中就是在活动肾经和膀胱经，尤其是走太极步，对这两条经络的锻炼效果非常好，相信练过太极的您母亲应该能够掌握要领，实在不行，就迈开腿尽力迈大步（注意不要气喘吁吁）走路，拉开腿后面和后内侧膀胱经和肾经，有道是：“白练不如一走”，着名肾病专家赵绍琴治疗肾病时就主张病人应当每天走路一小时活动肾经膀胱经。此外，真正按太极的要求松腰坐跨来锻炼，腰椎病也会慢慢好起来。

2

可以去超市买一些黑豆给你母亲熬粥喝，黑豆具有补肾的功效，同时黑豆皮还是一味中药，治疗肾炎效果非常好，着名的民国的京城四大名医施今墨治疗肾炎就喜欢用 黑豆皮。

3

牙齿的问题，可以参考我上面的叩齿保健功，不要小瞧这个功法，曾经有一个50多岁的老太太因为牙齿松动就每天练习叩齿，练到八十多岁仍然齿牙完坚，还可以咬着绳子拉动汽车呢，这在某电视台专门做了访问。

作者：MZHMQ　回复日期：2009-2-9 14:28:00彭博士:您好!

从罗老师的帖子那里知道了您,赶紧学习,感觉您也是一个立志弘扬中国传统文化的大菩萨呀!感恩!

现在想请教两个问题:

1)颈椎病问题.

本人今年39岁,自98年得了颈椎病,2001年颈椎间盘突出,做了大量的理疗,包括推拿\针灸\牵引,效果都不明显,主要症状是两肩酸痛麻木,到晚上睡觉是左后背和左手臂麻木,严重影响睡眠,现在是一年四季都要抱着热水袋入眠,请问我应如何锻炼? 可以练习八段锦——双手攀足固肾腰吗?

2)吃素问题.本人两年前开始接触佛法,本来去年有三个月是吃素的,后来又犯颈椎病,中医给我把脉后说我现在还不适合吃素,说阳气太弱,所以又吃荤了,请教怎样吃素才能保证健康?我周围吃素的朋友大多脸色都不太好,我因为体质一直不好,月经量大\经期长,加之工作又很繁忙,实在不知应该如何安排饮食,烦请赐教,非常感激!

==

补充:因为颈椎病,我去学了太极拳,还未学会打拳,却发现膝盖受损了,按医生的说法是膝盖的软组织受损,症状是左膝盖经常酸麻,碰上变天更加明显,这种情况应怎么办?还能练习八段锦——双手攀足固肾腰吗?

作者：彭博士工作室　回复日期：2009-2-9 14:34:00MZHMQ 你好！

时间关系，我简明扼要的回答了：

1

关于颈椎的锻炼，参见我的博客文章《办公室养生之——松肩(脾胃虚弱，面色晦暗者请进)》http://pengboshi.blog.hexun.com/25035935_d.html肩膀松了之后气血才能供应到颈椎，所以先练习松肩，再练习“双手攀足固肾腰”效果比较好。

2 找一个高明的医生给您调理气血，补足气血，感觉您说的与气血不足有关。

3

吃素开始的时候，要多吃坚果等补充营养和体力，而且要以面食为主，印光法师曾经论述过小麦和大米的区别，关于怎样饮食才能健康，见拙作《吃素怎样吃才能健康》http://pengboshi.blog.hexun.com/29103044_d.html作者：MZHMQ　回复日期：2009-2-9 15:31:00非常谢谢LZ的及时指教!

作者：彭博士工作室　回复日期：2009-2-9 16:20:00补精的方法全攻略彭博士工作室原创 （转帖请注明）

鉴于网上的咨询越来越多，而且大部分问题重复，现在针对有诸多伤精表现的年轻人，参照下面的方法进行实行，快则三个月，慢则半年，一般都能恢复。

1 生活习惯：

1.1 严格的执行戒邪淫

戒除手淫、看黄色书刊、网站、图片、视频等黄色内容的所有行为和心理，从根上杜绝元气泄漏的原因，有家室的网友，可以跟配偶商量好，节制房事，最好杜绝房事一段时间，尤其有肾病、肝病、癌症等重病患者。

1.2 合理睡眠

一天当中夜晚（21：00—3：00）就相当于一年当中的冬季，“肾应冬”，所以这个时候要好好睡觉，这个时候睡眠质量好了，肾气就能补足了，所以建议各位上网的师兄，准时九点关机下网睡觉，这对于恢复肾气非常重要。

1.3 少看电视、少上网（工作需要者除外）：

看电视、上网的时候全神贯注，消耗脑力体力精力，我们有这种体会，连续上网两个小时比看书四个小时都累，为什么呢？因为电脑屏幕是不断闪灭刷新的，很容易对眼睛造成疲劳感，肝肾同源，肝开窍于目，长期上网的人黑眼圈，眼睛干涩，而且精力不能集中，这都造成了精力的亏乏。

因此建议网友：工作一段时间，关掉电脑，到公园、楼下散散步、练练拳、晒晒太阳，对健康的恢复很有帮助的。

2 饮食建议：

平时饮食以素为主，具体内容参考拙作《吃素怎样吃才能健康》http://pengboshi.blog.hexun.com/29103044_d.html补精粥；黑豆、芡实、板栗、山药各等分放在一起煮的粥，同时吃黑芝麻盐（见拙作《补精的食品之一 黑芝麻》http://pengboshi.blog.hexun.com/28937561_d.html）。

3 运动养生：

3.1 每天散步一小时。

每天走路一小时，因为走路无形中就是在活动肾经和膀胱经，尤其是走太极步，对这两条经络的锻炼效果非常好，相信练过太极拳的网友应该能够掌握要领，实在不行，就迈开腿尽力迈大步（注意不要气喘吁吁）走路，拉开腿后面和后内侧膀胱经和肾经，有道是：“白练不如一走”，着名肾病专家赵绍琴治疗肾病时就主张病人 应当每天走路一小时活动肾经膀胱经。

3.2 保健功法

下面的这几种功法对于恢复肾气非常有帮助，在文章里都是有说明。

传统固肾功：http://pengboshi.blog.hexun.com/28938344_d.html叩齿吞津保健法：http://pengboshi.blog.hexun.com/25099745_d.html4

药物补精中医看病讲究辨证论治，同样是伤精，每个人类型也不完全相同，有的表现为虚寒、有的表现为虚热、有的气虚、有的阴虚、还有的兼加湿热……，所以用方可能不一样。我只能说一下大概：

如果单纯的伤精，就像那个中学生一样的话：

去药店买六盒 桂附地黄丸（同仁堂的蜜丸）每天晚六点的时候用淡盐水送服一丸。

或者按照下面的药方拿中药泡水喝：

熟地黄6g 补骨脂6g 山药6g 肉桂1g 麦冬4g 菟丝子6g 枸杞子6g 茯苓5g 仙鹤草3g把这些药买来，放在保温杯里，用滚开的水一冲，盖好盖子，闷一小时，就可以喝了，当茶来喝。如果您感到服药后有上火、牙痛、口干的话，就说明不太合适您的体质，需要停药。

药物只是辅助作用，帮助人恢复身体健康，并不是最根本的解决方法，信心和合理的生活方式才是根本之道，呼吸缓慢、运动柔和、心情祥和、会放松、最重要的是具备：仁、义、礼、智、信，五种内在的德性，这叫内五行，是生命内部最为重要的五种药，直接调整身体速度非常快，而且很多病的根本原因也是这五种德性的不圆满所导致的木火土金水五行不全，外在表现就是心肝脾肺肾五脏不和，再往外表现就是疾病了。

伤精的人，肾气亏虚，肝血不足，心火亢盛、肺金不降、脾土不温，五行不和每个人偏性不一样，药物的调整上讲究很多，在这里不一一说明了。

4 心态养生

很多师兄问：“我想戒邪淫，为什么戒不了啊？脑子里面总是浮现一些乌七八糟的内容，应该怎么办？”

说白了，这就是内心不够清净，怎样是自己的内心清净下来，脑子变得专注呢？一开始从行动上就要纠正自己的一些错误做法，其中效果最大最直接的有两个：

4.1 要孝顺

父母是天，也是我们每个人的根本，元气的根本，我们的那口气是父母吹得，生机要想茁壮，要往根上浇水，我们的命根就是父母啊！这是肾气真正的总开关，伤精不可怕，可怕的是内心的冷漠和阴暗。孝顺的人，慢慢的智慧就会开，身体自动就会恢复正常，速度非常快！在这里我负责人的告诉大家，我所接触的所有的真正孝顺父母的人，身体都非常好，眼神都很有定力，元气足！！！内心也非常清净，厌恶黄色淫秽的东西，这都是阳气足之后自动的表现。

伤精的师兄们，我们要反省：是否自己顶撞父母的、让父母操心的、爱和父母闹别扭较真的、让父母日夜焦虑愁苦，平时多多念诵《佛说父母恩难报经》，把自己变成大孝子，相信你的身体迅速就恢复原，眼睛变得有神，有定力并不很难！

4.2多行善

我有一个师兄，学佛之前身体非常虚弱，到了冬天几乎不敢出门，肾阳虚，所以经常感冒，患有严重的鼻炎，擤鼻涕的卫生纸每天都会用完三包，扔的床边全是，他自从学佛之后，坚持做自己力所能及的善事，比如写文章劝善、给别人讲佛法、建立道场、做义工、义诊、每天忙的不亦乐乎，不到半年的时间，身体的阳气迅速恢复，感冒鼻炎也不治而愈了！现在他60多岁了，每次北京寒冷的冬天里基本上都是单衣单裤过冬（不是因为家里缺钱买不起，而是不需要），两只脚不穿袜子直接穿单皮鞋都不会感到寒冷，全身好像火炉一样，跟他接触你会感到暖洋洋的，特别温暖祥和！

我这个师兄告诉我了一个养生最关键的秘诀："善！"

人要有了善心，阳气就慢慢开始恢复，阴气就慢慢开始消退。

所谓阳气，就是身心的健康表现：如精力充沛、身体健壮、声音洪亮、内心光明、爱心、清净、真诚、自在、随缘等等。

所谓阴气，就是身心的各种疾病，身体的五脏六腑的毛病，内心的肮脏的、黑暗的、潮湿的，如贪婪、好色、凶恶、嫉妒、傲慢、嗔恨、生气、烦躁等等，都属于阴暗的不好的内容。

行善使人阳气足，内心的阴霾一扫而光，所谓"天道无亲，恒与善人"，功德到一定程度，你的内心自然就清净了，元气恢复的特别快，身体健康指日可待。

作者：天意不如人意久　回复日期：2009-2-10 12:07:00作者：彭博士工作室　回复日期：2009-2-9 14:20:00天意不如人意久 网友你好！

对你的一片孝心致敬！

对老年人保养肾的养生建议：

1

每天走路一小时，因为走路无形中就是在活动肾经和膀胱经，尤其是走太极步，对这两条经络的锻炼效果非常好，相信练过太极的您母亲应该能够掌握要领，实在不行，就迈开腿尽力迈大步（注意不要气喘吁吁）走路，拉开腿后面和后内侧膀胱经和肾经，有道是："白练不如一走"，着名肾病专家赵绍琴治疗肾病时就主张病人应当每天走路一小时活动肾经膀胱经。此外，真正按太极的要求松腰坐跨来锻炼，腰椎病也会慢慢好起来。

2

可以去超市买一些黑豆给你母亲熬粥喝，黑豆具有补肾的功效，同时黑豆皮还是一味中药，治疗肾炎效果非常好，着名的民国的京城四大名医施今墨治疗肾炎就喜欢用 黑豆皮。

3

牙齿的问题，可以参考我上面的叩齿保健功，不要小瞧这个功法，曾经有一个50多岁的老太太因为牙齿松动就每天练习叩齿，练到八十多岁仍然齿牙完坚，还可以咬着绳子拉动汽车呢，这在某电视台专门做了访问。

＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝＝彭博士，今天打开天涯便看到了您及时的回复，真是太感谢您了！我要把您教的这些方法打印下来教给我母亲看。再次表示感谢！

作者：彭博士工作室 回复日期：2009-1-20 11:07:00记住，所有的运动能露天就露天，晒太阳最好！所以，我不建议去健身房。

第二，洗桑拿对身体不好，大汗伤阳，土耳其男人的不孕不育的别多。

第三，你最好吃一些健脾利湿清热的药，这方面找老中医开药方就行。

第四，只要你感觉精力恢复就可以要小孩，但最好房事不要太频，一月一次比较好。

第五，肉之类的东西少吃，毒素比较多。

作者：彭博士工作室　回复日期：2009-2-10 17:54:00由于最近添加我为好友的人太多，所以创建了一个qq群，群号是：80342001名称是：补元气大家可以加入，在群里面探讨问题。

作者：彭博士工作室　回复日期：2009-2-10 18:34:00睡眠：晚上十点到第二天早上六点最好。

引用一段孙思邈的论述："人年二十者，四日一泄；三十者，八日一泄；四十者，十六日一泄；五十者，二十日一泄；六十者，闭精勿泄，若体力犹壮者，一月一泄。"

这实在唐代的标准。

现代人因为生活节奏的加快，熬夜、精神压力大、饮食不规律等等诸多问题导致元气损伤比较厉害，尤其是 黄色文化泛滥的环境下，年轻人，手淫频率增高，造成元气亏乏的人相较古人比例增大太多…………在临床上

经常会摸到这样的脉：三十岁的年龄，六十岁的元气。

好多人来我的门诊不是看病，而是调理身体，其表现是：未老先衰、脾胃不好、面色蜡黄、大便不畅、睡眠多梦易醒、呼吸轻浅、手脚冰凉、记忆力差、脾气暴躁、双眼无神、腰膝酸软、耳鸣眼花、小便频数、腰酸背痛、容易感冒、形瘦无力，………………这不是六十岁的身体状态么?

三十岁的人这种状态的不在少数啊！！！

从中医学的角度来讲，我对于这些年轻人的建议是：一个月一次房事。补充一句：最好禁欲一年。

后来发现，在我身边元气足的人太少了，观察了这么长时间，我发现元气虚并不是局部现象，而是一种大面积的现象，现在的中学生、大学生、研究生，走进校园里、公车上、地铁上、大街上我们看一下吧，面色要么灰黄、要么惨白、要么晦暗，要么满脸疙瘩皮肤却一派晦暗无华，头发凌乱、眼神污浊污浊、谈吐低俗，……元气充足、眼神清净的年轻人太少了！！！

所以为了保险起见：我对一般人的建议也改成： 房事一个月一次了。

当然我的建议也是比较片面的，自认为身体好的人除外了。

其实，您自己就是最好的医生，您只要泄精之后当时和第二天没有出现我所讲的伤精的种种不良表现的话，那就说明您元气比较足，但如果出现了那些反应的话，就说明需要把频率自己调整一下了。

您会说了： “我们夫妻关系怎么维持呀？”

所以还是不要影响夫妻的团结问题，又要保存元气，那您就自己衡量吧，毕竟生活是自己过的。作为医生，我觉得已经尽到自己的责任了，医术水平就这么高了，又要不耽误行乐，又要身体好，这个两全其美的方法我还没有发现。

此外，按照道家的说法，房中术采阴补阳，阴阳互补，但此法流弊甚大，一般人根本把持不住心性，对身体造成更大的损害。

孙思邈就讲了一个故事：昔正观初有一野老，年七十余，诣余曰：数日来阳气益盛，思与家妪昼寝，春事皆成。未知垂老有此，为善为恶耶？余答之曰：是大不祥。子独不闻膏火乎？夫膏火之将竭也，必先暗而后明，明止则灭，今足下年迈桑榆，久当闭精息欲。兹忽春情猛发，岂非反常也？窃谓足下忧之，子其勉欤！后四旬发病而死，此其不慎之效也。如斯之辈非一，且疏一人，以勖将来耳。

进一步论述道： “所以善摄生者，凡觉阳事辄盛，必谨而抑之，不可纵心竭意以自贼也。若一度制得，则一度火灭，一度增油；若不能制，纵情施泻，即是膏火将灭，更去其油，可不深自防。所患人少年时不知道，知道亦不能信行之。至老乃知道，便已晚矣，病难养也。”

作者：彭博士工作室 回复日期：2009-2-10 18:49:00再举一个清代医家陆以湉在其著作《冷庐医话》中的论述吧：

“人到中年，每求延寿之术，有谓当绝欲者，有谓当服食补剂者。余谓修①短有命，原不可以强求。如必欲尽人事，则绝欲、戒思虑，二者并重，而绝欲尤为切要。”

注释：①修：长也。此处指高寿或长寿。

语译：人到四十岁左右，多在祈求延长寿命的方法。有的认为杜绝性欲可以延年，有的则以为长生须进食补药。我的看法是，人年寿的长短，生死有命，是不可以强力追求的。如必须要尽人力而为的话，则杜绝情欲与尽可能避免愁思和忧虑，这二者是同样重要的，而绝欲则更属至要。

再举两个房中术害人的故事吧：

世传三峰①采战之术②，托黄帝、元、素③之名，以为容成公、彭祖之所以获高寿者，皆此术。士大夫惑之，多有以此丧其躯，可哀也已。葛洪喻之为木盆盛汤，外苞蓄火，或以舔刀刃之蜜，探虎穴之子，岂不险哉!

唐相国夏侯孜④得彭祖术⑤，悦一娼妓，不能奉承，以致尾闾之泄⑥致卒。予外祖闾邱公为大理评事时，得此术，两脸如桃，年过七十，竟为此术所害，与夏侯孜无异。丹家以为桶底脱盖，中年精力健，能吸缩闭固；晚年精力衰，不能吸缩闭固，是以一夕而倾倒殆⑦尽。(俞琰《席上腐谈》)。

注释：

①三峰：此宋道士张三峰，倡始道教和房中采战术。

②采战之术：即房中采阴补阳之术，相传为北宋张三峰夜梦神授而创，能于房事时一以御百女，害人无数。

③元、素：即玄女、素女，相传为古代有名的房中家。

④夏侯孜：唐人，官至同平章事，久习房中术，老年时却死于此术(采战术)。

⑤彭祖术：相传彭祖寿高八百岁，是因其掌握了房中术之故。

⑥尾间之泄，房中术有当性事将有快感而欲射精前，急以手按压尾闾穴(相当于会阴穴)可抑精不射。
⑦殆：音dai，几乎。

语译：相传北宋道士张三峰习房中采战术，并托黄帝、玄女、素女的名义传人，认为古代房中家容成公、彭祖都因此术而享高寿。当时为官的人多为此说所迷惑以致不少因而丧生的，这真是可哀可惜之事。东晋名家葛洪将这事比之为用水盆装汤，外用火煮，或象用舌头去舔利刃上的蜜，到虎洞中去捉虎子，这都是很危险的事。

唐代的宰相夏侯孜曾学习了房中采战术，当他与一娼妓交合时，因年老体衰以致无法抑精液外泄而暴死。作者的外祖父任官时也习得采战术，脸色如桃花样红润，年逾七十后也和夏侯孜一样为此术所害。炼丹家认为，这好象水桶脱了底盖一样。中年人精力健壮，能够做到将要射精时，通过气功导引而使之缩敛，闭精不泄；但当年老体衰时，就难能做到这点，故精气一次就几乎泄尽了。
作者：彭博士工作室　回复日期：2009-2-10 18:52:00元代着名医家 朱丹溪对房中术的论述堪称中肯，下面转载他的代表着作之一《格致余论》中的论述：

“《易·兑》取象于少女，兑，说①也，遇少男；艮②为咸，咸，无心之感也。艮，止也，房中之法有艮止之义焉。若艮而不止，徒有戕③贼，何补益之有!

窃详《千金》之意，彼壮年贪纵者，水之体非向日之静也，故着房中之法为补益之助，此可用于质壮心静、遇敌④不动之人也。苟无圣贤之心，神仙之骨，不易为也。女法水，男法火，水能制火。一乐于与，一乐于取，此自然之理也。若以房中为补，杀人多矣。”
注释：
①说：古通“悦”，即喜爱之意。
②艮：音gen，《易经》六十四卦之一。
③戕：音qiang。残害，残杀。
④敌：此处指性行为时的对方。

语泽：《周易》的兑卦，是少女的取象比类，兑，就是表示少女遇到少男时的喜悦心情。艮也为六十四卦之一，与“咸”基本相同，都象征发乎自然的无心的感动。艮卦有适可而止的含义，示意夫妇间的性事也宜节制、运用适当。若纵欲房事，则只会伤损身体，又何能有所补益呢!

我揣测《千金方》的意思是，那年轻力壮的贪色纵欲者，肾水已不如往日的平静充盛，故须借助房中术来补益。这只能用于体健壮且能清心静意、遇美色而不动欲念的人。
若无圣贤的心境，神仙的体魄，是不容易做到的。
女性如水，男性如火，水能克火。一方(指男方)乐于施予，一方(指女方)乐于获取，这是自然界事物的法则。如果以为房中术可补益身体，这将误杀不少人。
转自 万里天 主页博客相册
彭鑫中医博士《伤德、伤身、伤命的根本症解》

现在社会，亚健康人群比例越来越大，2007年2月市科委开展的一项历时三年的调查显示：“北京地区56.7%的人处于亚健康状态，其中男女比例差不多，以“白领”居多，真正健康的人群不足四分之一。”为什么物质生活提高了，反而健康状况下降呢？其中的原因可以从生活方式、饮食、心理等各个方面找到答案。

道理很简单，好的生活习惯对应健康的身体状况、坏的生活习惯导致不健康乃至疾病，所以，要想身体好，还要从生活中找答案。笔者作为中医师，遇到很多病患，虽经中西医长期调治，收效甚微，其最主要原因之一就是患者不懂得保养元气。人体的健康好比水箱，水多、水满表示精力旺盛，元气充足，抵抗力强，体质强健，疾病容易痊愈；水少、水干则表示身体素质降低，抵抗力不足，元气衰微，疾病很难痊愈。而医生的作用是帮助往水箱里灌水，以增加生命元气，补充体内精华，调整阴阳五行平衡，从而帮助患者恢复健康。灌满水的前提是什么？那就是保证水箱不再漏水，事先将下水口堵住，然后才能有望将水箱的水灌满、灌足。否则，灌得越快，漏得越快，灌得越多，漏得越多，长此下去，缺口越来越大，身体的精华丧失殆尽，健康也就垮下去了。
在上面的比喻中，水箱的缺口漏水，比喻的是元气的丧失。元气耗损有很多途径，如熬夜、暴饮暴食、心理压力大、情绪波动、缺乏适当运动等，但这里面泄漏元气最快最直接的途径就是手淫、房事、邪淫等等丧失肾精的行为，特别是手淫和邪淫（与非自己夫妻的人发生关系），元气的耗损量非常大。所以古人治病，往往事先告诫病者需要节欲保精数月，等疾病痊愈也须保养一段时日，即使夫妻行房也要有所节制，否则万难痊愈！
如金元名医朱丹溪在《格致余论》里就强调说：“心动则相火亦动，动则精自走，所以圣贤只是教人收心养心，其旨深矣。……善养生者，亦宜暂远帷幕，各自珍重，保全天和。意思是：如人的淫心欲念妄动，则肾中相火因而煽动，相火动则精可自泄……所以，圣贤教人收敛淫心、善养心神，这一主旨其含义是很深远的。……所以养生之道，在于节制房事，夫妇双方都要珍重护精，此可保健长寿。”

中医将欲望称为“相火”，最耗元精，避之唯恐不及。我们在古人的医案（医疗记载）中每每看到，古代名医治病时，特别是虚劳、消渴等慢性疾病，往往要求病患
夫妻别居，甚至集中一批患者居住于大森林、寺院庙宇中，远离都市的声色犬马，隔断外在的诱惑，从而降低病患的欲望，使之清心寡欲，不漏真精，再配合药物进
行治疗，慢慢调养身体，才有痊愈的希望。

对比古代，现今的诱惑不知是古代的几十倍，充斥于电视、网络、游戏、手机、书刊杂志、平面广告的色情
信息比比皆是。走在马路上，放眼望去书报亭的杂志封面，半成以上都是勾引人的欲望的画面。走进网吧冷眼旁观，沉迷其中的青少年百分之九十以上都是在聊天、
打游戏、浏览黄色网站，除此以外查阅资料、发邮件等干正事的不到百分之五。游戏、网络所充斥的越来越多的是暴力和色情，看看电脑游戏的封面，女主角的身材
和打扮越来越露骨。而这些却吸引大量的年轻人，可想而知，这批沉迷于其中的孩子，身心受到多么严重的污染?

年轻人正当生命力旺盛的时候，在目前社会媒体、网络、书刊杂志的诱惑下，很难把持心性，非常容易手淫甚至过早发生性行为，而导致元气衰败丧失，精神颓废猥琐，生命精华过早丧失，不但身体衰败，智力也受到严重的损伤，很难想象，这些孩子长大后怎能挑起振兴中华的重任？！

我国糖尿病、中风、癌症这些疾病已经有年轻化的趋向，二十多岁得糖尿病，三十多岁得中风，十几岁就得前列腺炎……类似病例在医院里面已经不是新鲜事了。
这些疾病的低龄化，都与精华泄漏——“伤精”有着极为密切而直接的联系。走在大街上，看看路上的青年人，他们的气色已经很难与面色红润、意气风发、行动矫
健、声音朗朗、元气充足……挂钩了，取而代之的是苍白萎黄的面容、颓废的神态、污浊的眼睛、枯萎的头发、沙哑的声音、低俗的谈吐、自私的行为、衰败的体力
和智力……伤精的方式:

生活方式中，损伤身体的方式有很多，针对现代人的普遍存在的问题，总结损伤元气的三大主要方式为:
1 最直接的方式：邪淫（好色、手淫、纵欲、嫖妓……）2 最快速的方式：熬夜3 最剧烈的方式：真动怒

上面的三条只要占了一条，而且经常犯的话，元气就会大幅度降低，或多或少的就会出现一下种种表现，这是身体对你说：“老兄，元气省着点用，我快撑不住了。”如果你不当回事的话，身体就会一下子跌落下去，百病丛生，到时候悔之晚矣，可别怪身体没有提醒你哦！
伤精的表现:

根据现代人伤精和古人医学着作中的种种表现的进行总结，概括为以下三个方面，因每个人体质有所差异，以下描述可能会与您的身体表现出入，仅供读者参考；(一)泄精后即时反应:
1 脑内有一种被抽空的感觉:

一般人在泄精后即刻便会感到大脑有一种被抽空的感觉。在中医看来，肾主骨生髓，脑为髓之海，脑与整条中枢神经皆为包藏在脊椎骨中之髓，肾精的丧失会导致脑
髓的空虚。现代研究发现，脑脊液的组成与精液组成十分相似，泄精所丧失的物质与营养中枢神经的物质非常相似，自然有一种抽空的感觉，中枢神经缺乏滋润，思
维变得迟钝。《素问?灵兰秘典论》：“肾者，作强之官，伎巧出焉”，一个肾精充足的人，其记忆力和思考能力都比较高，精于构思技巧，智力超群。在美国的航
空航天局工作的科学家有严格的性禁忌，就是为了让科学家保存肾精，使智力保持一个比较高的水平。反之，经常泄精就会导致肾精不足、脑髓不充，影响思维和记 忆下降，甚至痴呆。
2 饥饿感:

一般人泄精之后，胃里面都有一种空虚饥饿的感觉，总想吃点东西来补充能量。从中医角度来看，性生活之后，无论男女都会耗费大量的元气，造成冲脉的空虚，而
冲脉与足阳明胃经相会于腹股沟处的气冲穴，冲脉气虚必然从多气多血的足阳明胃经调气以补充，使胃经气血大量损失，脏腑与经络相连，导致胃的气血大量损失， 脾胃气虚导致饥饿感。
3 身心疲劳、空虚感:

精气亏乏或超过四十岁的人，在泄精之后通常都会有一种身心空虚、情绪低落、身体疲劳的感觉，特别是在手淫之后，有一种懊悔的感觉。本来计划去做的事情，往
往因为泄精之后所导致的空虚疲劳而作罢，严重影响一个人的行动力。泄精会导致人体能量大量丧失，生机阳气亏乏，而人的种种活动都是靠着阳气来驱动，阳气足
的人精力充沛，行动力强，做事情一诺千金，雷厉风行，成就一番事业，阳气弱的人萎靡不振，做事畏畏缩缩，气虚胆怯，没有勇气，缺乏行动力，最终一事无成。
古人说：“有一分精神，便有一分事业”，讲的就是这个道理。
二）泄精后第二天表现:
1食欲欠佳，喜欢刺激性食品:

泄精之后，人体的能量大量丧失，导致足阳明胃经的空虚亏乏，脾胃之气不足，食欲变的低下

，吃饭不香，只有吃刺激性的食品，如麻辣烫、辣椒、烧烤等味道比较厚重的食物才会感到有嘴里滋味，胃口才会变得好一点。

从中医角度来看，人的元气充沛，口中津液充盈，即使吃粗茶淡饭都会有滋有味，即使吃窝头喝米粥都会觉得香甜无比，这说明脾胃健运，中气充沛，消化能力强健。如果人的中气不足，脾胃之气衰败，人的食欲就会降低，即使是山珍海味摆在面前，也懒得动一下。

经常泄精的人，面色萎黄，口中干燥没有津液，口臭，甚至唾液都是有臭味的，没有食欲，只有吃非常刺激的食品才能勾起食欲，这都是脾胃之气大衰的表现。

2 思考及运算能力下降

人的思考、运算、统筹能力都依赖于大脑，一般人在泄精之后的第二天，很难提起精神进行深度思考，想问题往往想到一半就感到疲劳，不再打算往下思考了。写文章、工作计划、学习运算、复习考试、乃至于生活杂事等等都会感到力不从心，这是脑力下降，精力不足的表现。从中医角度来看，肾主骨生髓，肾气通于脑气，肾精充足脑力才能充沛，智力才会高。

犹太人是全世界公认的高智商族群，无论在商业还是在高科技领域，都有着出类拔萃的成就，这与犹太民族有着高度的处女情结不无关系。犹太人对于男女色欲的禁忌是非常严格的，这种民族性格造就了犹太人的良性遗传，心神清净就会肾气充足，脑力充沛而智力超群，自然在各个领域都会做出超群的成就。

我们在生活中可以看到，凡是作风正派，一身正气的人，内心清净无染，肾水自然充足，记忆力和思维能力就比较强，工作学习就容易做出成绩，社会地位比较尊贵，正如古人说的“贵格”就是讲的这个道理。相反，心理晦暗邪淫又经常泄精的人，记忆力和思维能力都会下降，做事情丢三落四，考虑问题不全面，久之身体衰败，相由心生，容貌也跟着猥琐晦暗，使人看到后心生厌烦，工作和学习很难做出成绩，社会地位比较低下，就是古人所说的“贱格”，讲的就是下贱卑微的地位。

可见一个人的贵贱完全掌握在自己手里，心神清净光明，身体自然元气充沛，事业成功，家庭幸福，所谓富贵人格；反之，如果心神肮脏晦暗，肾精元气亏耗，身体萎靡不振，事业也很难成功，家庭波折重重，即是贫贱的表现。

3心神不能宁定，学习成绩下降

经常泄肾气的人，肾水不足，火就会比较亢，心为火之脏，导致心神不能宁定。诸葛亮《诫子书》里面讲做学问之道的大原则是：“非淡泊无以明志，非宁静无以致远”。心神不宁，做什么事情都感觉不能持久，心中毛毛躁躁，好像长草一样，这种状态怎能学习的进去呢？

笔者前几天接诊一个病人，一个朋友的小孩，15岁的初中生，他父母陪他来看病，来找我看青春痘，小伙子脸色发暗，青春痘的根都比较深，颜色淡红，两个眼睛感觉好像没睡醒觉一样，头发长长的。我把完脉之后，就对他的父母说：“你们稍微回避一下，我和孩子单独谈谈。”

等他父母出去以后，我跟那个中学生说：“你是不是基本上每节课下课都要去厕所小便？”

“对啊，大夫你怎么知道的？”

“你小便是不是总是感觉尿完了，但实际上还有，弄得内裤上都是？”

“是啊，大夫，我这是怎么回事啊，都没和我爸我妈说。”

这个孩子的脉相说明肾气极虚，典型的伤精表现。

我就开门见山的说：“你这是肾虚，主要是因为手淫太多导致的。”

“书上不是说手淫对身体没有坏处么？”

“并不是书上所有的观点都对，你现在肾气这么虚不就说明书上的很多观点并不一定正确，有时候恰恰相反！以后再也不要看黄色网站了，不要在手淫了，那对你身心摧残都很严重，肾气不足，记忆力就不好，学习成绩就下降，而且容易发脾气……”

“这些毛病我都有，你可千万不要跟我爸我妈说啊”

“你只要以后把这个坏毛病改了，我就不说，你可不要骗我，你的气色和脉象可骗不了我！”

之后我就给他开了八味肾气丸合桂枝加龙骨牡蛎汤，治疗伤精。

对他的父母，我就问是不是学习成绩下降，而且喜欢上网？

他们说是啊，以前刚上初一的时候，学习成绩排名前三名，突然从今年开始，学习成绩大幅度下降，二十多名了，青春痘于这个还有关系啊？

当然了，以后你们盯紧点，不要让他在上网了，每天十点之前早睡觉，保证学习成绩提高。

“好的”

经过三个月的治疗，青春痘下去了，面色也红润了，脉象也不沉弱了，最重要的是，学习成绩提高了，全班前三名。

我一直为那个中学生保守秘密，他后来也非常感谢我。

最近看到儿童读经班的小朋友，小学毕业后考高中，都是名列前茅。圣贤的教育，开智慧而破邪念，让小儿从小便得到很好的熏陶，“正气存内，邪不可干”，邪念不会萌动，肾气就足，脑力就好，学习能力自然比一般人要高得多。

所以奉劝广大家长，要想让您的小孩子现在学习成绩好，长大后身体健康，事业成功，有所作为，对社会和国家做出贡献，“戒邪淫”这一课不得不上啊！

4 容易疲劳

肾精亏泻，元气不足就会容易疲劳。其表现形式是：本来计划好的事情不想去做了，往后退；本来打算第二天出门郊游，结果房事后第二天早晨醒来感觉特别累，强打精神去爬山也会感到气喘吁吁；本来想好的文章构思第二天灵感全无，面对电脑还没有一小时就感到疲劳，眼睛生涩；还有如：工作、开会时哈欠连连，驾车时无法集中精力，听课时思想总是开小差，做事情心有余力不足，眼睛看不了文字、一看就头晕，工作疲惫不堪、总是出错、出门忘带钥匙，见面想不起名字，做事情丢三落四、大脑健忘，做事情犹豫不决、瞻前顾后，下班后一头栽在床上不想起来，晚饭凑合一下就行……生活、学习、工作中你会遇到以上种种情况，不能说都是肾气亏虚导致的，但是经常泄精气，或曾经经常泄精气而导致肾气亏虚的人非常容易出现以上种种表现，这些都是元气不足所导致的。

举两个正面的例子：

例一：我的博士生导师，精力充沛，白天处理繁重的工作，夜晚还经常熬夜写文章、写标书，事业非常成功，而且家庭美满。按古代说法，是属于那种富贵双全的人。后来在一次偶然的机会，导师无意中说，他非常看不起乱搞男女关系这种做法，虽然他自己出国、出差机会很多，但每次住酒店、旅馆，都决不会看成人频道、黄色录像等，更不会找妓女嫖娼，他本人心地清净，洁身自好做得非常好！小处见大，我们可想而知他的德行，不邪淫这一点做到了好处多大！

例二：另外一个是我的一个师兄，快四十岁了，但看上去像二十多岁的人，记忆力非常好，很早就通过了台湾中医师考试，身体特别棒，呆在他身旁你会感到阳气特别充足。他去年才结婚，为什么这么晚呢？他私下跟我说，在28岁之前，他甚至都不知道男女之间是怎么回事，所以在这方面特别晚熟。

我问他：“以前没有交女朋友么？”

“没有啊，太麻烦了，还花钱”，师兄以前是个穷书生，年轻时只知道好好念书，其他一概不懂。

“那你有没有勃起过？”

“有啊，但我觉得很痛苦，不知道该怎么办。”

这次大陆的中医师资格考试，师兄熬夜看了三天，参加考试，顺利通过，而与他一起考试的很多人复习了半年多却都还没有通过，虽说有基础，但是他的精力、体力、脑力，不是一般人比得了的。师兄早在十年前已经是资产过千万的人了，曾经有高人为他看相，说他之所以年纪轻轻富贵双全，凭的就是“不邪淫”这个最基础 最实在的品格。

肾气充足的人，精力特别旺盛，体力充沛，头脑清晰，做事情效率高而有条理，行动力就强！一个大企业家曾经说过，任何事业到了后来“拼到后来其实是在拼体力”，在清华大学，流行的一句话就是“考GRE（美国研究生入学考试）拼的是体力！”所以肾气充足的人，事业就非常容易成功！

一般世俗上说：“男人有钱就变坏”，但是心地清净光明的人，决不会乱搞男女关系、婚外恋、包二奶之类的坏事，所以夫妻和睦，家庭就幸福美满。

这不是富贵双全么？

古人说：“心地清净者，贵格之相也。”所谓贵格，就是高贵的品格，在社会上有地位，受人尊敬，这其中是有其深刻的医学根据的！

5脾气变坏，容易激动

经常泄精的人，肾的封藏能力不足，心火就容易上犯，心情变得急躁，经常莫名其妙的发脾气。

健康人的身体是地天卦的格局，火在下，水在上。水在上表示心是清凉的，火在下表示肾阳充足，阳气固秘，丹田气暖。水火既济，身体就健康。

不健康的格局是天地否卦，火在上表示心火上炎，水在下表示肾气虚寒，丹田发凉，水火分离，火往上，水往下，上下不能交通，身体就不健康，百病丛生。

生活中我们会发现，人生气的时候，往往头脑发热，手脚冰凉，这便造成了“火往上，水在下”这种不健康的格局，时间长了，口中干燥，甚至口臭，小腹冰凉，双脚冰冷，上面热下面寒，水火不能交通。该睡觉的时候心火下不来，心神不能安定就会造成失眠。

所以一般失眠的人都有口干舌燥的表现，这便是肾气不足，心火上炎的表现。这种病人，用“交泰丸”治疗效果非常好，或者用张仲景治疗“心下痞”的名方：半夏泻心汤加减治疗效果非常好。

这种不健康状态发展下去，心中烦躁，长期失眠就会造成抑郁症，甚至会出现自杀倾向，身体会导致心理发生问题，解决好身体的疾病，有时候身体的疾患也跟着解决了。

感谢大家的支持，如果没有什么意见，我就继续连载下去。

下面所要说的论题是：

长期手淫、房事过度、熬夜等导致的伤精的20多种表现，整个人从头到脚都有变化，这些信号告诉我们：“应该收敛了！”

下面先从头开始：

长期手淫、房事无度所致伤精的表现：

1 头发稀疏、焦黄、提前变白：

表明肾气亏虚，中医认为“肾之华在发”，肾的精华都表现在头发上。肾气充足的人，头发通常比较茂密而且有光泽。我们看到佛的四十八相里面就有一相是顶肉髻相，这其实代表的是阳气充足，肾精充足的人，头顶总是往外突出，所以我们看到得道高僧的画像，有很多是头顶鼓起很高，这代表着智慧。笔者有一次去山东某寺院挂单，看到寺里面的一个师父头顶充足，年纪很轻，一打听才知道是这位师父是属于“童真入道”，未接触人事便入了佛门，善根深厚，他看到谁都是特别安详而谦虚的样子，眼神非常清澈有定力，声音也非常清越，相好光明让人接触之后就对佛法产生向往之心。

所以，一个真正心地清净的人，他的磁场好，在他的身边你会感到阳气充沛，非常舒服；如果一个人心地污浊，一看到他你就会有一种厌恶的感觉，虽然其人穿戴都很讲究很干净，但是就觉得他（或她）非常脏。一个人通过改变自己的内心，行为，而让别人乐于与你接触，那不是一件非常快乐的事情么？

推荐几种补肾的食品

山药：性平味甘，为中医“上品”之药，具有补肺、健脾作用，能益肾填精。凡肾虚之人，宜常食之。

干贝：又称江珧柱。性平味甘咸，能补肾滋阴，故肾阴虚者宜常食之。

栗子：性温味甘，除有补脾健胃作用外，更有补肾壮腰之功，对肾虚腰痛者，最宜食用。

枸杞子：性平味甘，具有补肾养肝、益精明目、壮筋骨、除腰痛，久服能益寿延年等功用。尤其是中年女性肾虚之人食之最宜。

何首乌：有补肝肾、益精血的作用，历代医家均用之于肾虚之人。凡是肾虚之人头发早白，或腰膝软弱、筋骨酸痛，或男子遗精，女子带下者，食之皆宜。

忌吃或少吃：荸荠、柿子、生萝卜、生黄瓜、生地瓜、西瓜、甜瓜、洋葱、辣椒、芥菜、丁香、茴香、胡椒、薄荷、莼菜、菊花、盐、酱、白酒及香烟等。

上文所述的补肾类食品，需要注意的是：

枸杞子一次不能吃得太多，而且脾胃虚弱的人吃枸杞子吸收不了，容易导致拉肚子，因为枸杞子滋阴，比较滋腻，脾胃不好不容易运化，所以导致反作用。

何首乌适合肾阴虚的人，不适合肾阳虚的人，枸杞子和何首乌都属于中药，偏性比较大，所以最好找明白的中医调配药方经行治疗，比较稳妥，否则自己乱吃补品，很容易造成虚不受补的结局，对身体反而不好。

肾虚的食品推荐：

1 黑芝麻

黑芝麻具有补肝肾、润五脏、益气力、长肌肉、填脑髓的作用，可用于治疗肝肾精血不足所致的眩晕、须发早白、脱发、腰膝酸软、四肢乏力、步履艰难、五脏虚损、皮燥发枯、肠燥便秘等病症。

元代的名医朱丹溪盛称之，原有功益也。入心、肾二经。补虚赢，耐饥渴寒暑，填坚髓骨，益气力，长肌肤，明目轻身，延年不老，益元阳，兴阴茎，尤生津液，入口即生，与人参相同。其补益之功，不可思议。

黑芝麻最好的吃法就是把芝麻从超市买来，炒一炒，炒干后压成细末，混入少量的食盐，做成芝麻盐，每次吃饭的时候用撒到馒头上或放到粥里面一起吃，又好吃又补肾。

我曾经治疗过一个司机师傅，肾气极虚达到血精的程度，每天弯腰都很困难，用黑芝麻盐每天服用一两，当然还配合中药的调理，一个月之后面色恢复，腰不疼了一直到现在也没有发作血精。

因为黑芝麻算是平性的，所以黑芝麻盐可以作为补肾食品长期服用。

继续上面的连载：
长期手淫、房事无度所致伤精的表现：
2 两眼无神，眼下青瘀，眼圈发黑：

中医认为："肝开窍于目"，肝肾同源，肾气不足，肾水便不能滋养肝木，两眼便无神，眼圈发黑。肾气充足的人，眼睛清澈明亮，奕奕有神。一般脑子里经常想一些乌七八糟的色情事情的人，眼睛往往很浑浊，两只眼睛像喝醉酒一样游离而没有定力，这在相书上称为"桃花眼"，代表好色，一辈子下贱，命不好。

古人总结的很多经验，背后都有他的深刻道理在里面。好色的人，从外表就能看出来，肾气不足，其人脑力、精力、体力就会比较差，工作事业不容易成功，男女关系混乱，家庭必然一团乱糟，身体不好，事业不成功，家庭不幸福，这不是命不好是什么？古人称之为："下贱之命"。

中医看病讲究辨证论治，同样是伤精，每个人类型也不完全相同，有的表现为虚寒、有的表现为虚热、有的气虚、有的阴虚、还有的兼加湿热……，所以用方可能不一样。
因此不能保证八味肾气丸+桂枝龙骨牡蛎汤就能把您的病治好。
我只能说一下大概：
如果单纯的伤精，就像那个中学生一样的话：

去药店买六盒八味地黄丸（同仁堂的蜜丸）每天早晚六点的时候用淡盐水送服一丸，再配合吃：黑豆、芡实、板栗、山药放在一起煮的粥粥，同时吃很芝麻盐，并严禁房事保养肾精，效果就会不错，你就会慢慢好起来的。
但是这样效果比较慢，至少三个月的时间。
如果配合保健功法的锻炼，就能好一些。
我的qq:14099264
msn:wshpx@hotmail.com
邮箱是：suizhengzhizhi@sohu.com
如果需要咨询，可以联系。
添加好友请标明："补元气" 三个字
警醒啊！中国的未来现在处于一种什么状态？亚洲的一个国家，性解放后的一代越来越显示出智商和体力的不足，颓废在家中没有劳动、学习、交际能力，被称为"都市隐者"，保守估计其总数占全国人口的1%，成为一种严重的社会负担。翻开《黄帝内经》，把这种人描述为"独闭户塞牖而处"，是指一个人精华耗尽、元气不足，冲脉气虚，胃经大衰的表现。身体亏衰，心理自然就阴暗，身心之间是相互影响的，"都市隐者"们所患的并不仅仅是一种心理疾病，而是肾精元气大衰所导致的身心疾病。圣人孔夫子"三戒"讲得很清楚"年少之时，血气未定，戒之在色"。不遵从古人总结、淘汰、筛选了两千多年的经验教导，反而跟欧美才百余年的"性解放"的风，"不听老人言，吃亏在眼前"的例子，该国人就明明白白给我们上了一课。难怪现在该国退休的工程师感叹说原来本国高精制造业后继无人，三峡的钢材、索尼的相机，原来以高精尖品质起家而现在却在国际上屡屡受到质疑。

古往今来，大凡淫乱的朝代、民族，都难逃命运的劫难。古罗马的庞贝古城、夏桀商纣、风雨飘摇的脏唐乱宋末期，明末的邪淫历史，古人所说"万恶淫为首"，一个民族、一个国家、乃至一个人，邪淫的开始也就是毁灭的开端！！！

放眼天下，我们打开电视、联上网络、翻开报纸杂志、大街上、公车、地铁上，公路广告牌上……关于"性"的东西或明或暗地四处充斥！每每看到这里，耳边就时时回响起国歌中"中华民族，到了，最危险的时刻！"这句歌词。作为中华儿女、华夏子孙，我们看到这些乌七八糟的洋垃圾这样侵蚀着国人的心灵，我们能不痛心疾首么？！作为中华民族的子孙，您能袖手旁观，置之不理么？

奉劝同胞们，从自身做起、格除恶习、远离色情！梁启超公曰："故今日之责任，不在他人，而全在我少年。少年智则国智，少年富则国富，少年强则国强，"在这里，特别奉劝广大青少年，为振兴民族计、为国家富强计、为孝养父母计、为后世子孙计、为个人前程计，发大愿心，戒除邪淫，从今而后，永离色情网站、游戏、书刊、场所，戒绝手淫，格除邪念，净化心灵，保存元气，发愤图强，刻苦努力，挺起中华民族的脊梁！
长期手淫、房事无度所致伤精的表现之三：
3 耳鸣、耳聋：
中医认为："肾开窍于耳"，
肾气亏虚容易导致耳鸣耳聋，尤其是耳鸣声音像蝉鸣，是比较典型的肾虚。人老了之后肾气不足，往往就容易听力出现障碍，现在很多年轻人听力都开始下降，这是肾气不足的一个重要的表现。肾气不足的人，心比较粗，细小的声音听不到，而肾气足的人，听力往往特别好，及其微细的声音都能听见，甚至人的心声都能听得见。当年唐代的高僧窥基法师在睡觉中都能听到蚂蚁打架的声音好像雷鸣一样。所以说，真正修行，开始的初步功夫就是把身体转化了，心身不二，真正懂得这个道理，用功就容易上路了，肾气很快就会得到补充，这其实是一种补充肾气的快捷法门。

在佛法修持里面，有一种修行方法，可以24小时不间断的修，成就快速，这便是观世音菩萨耳根圆通的修行方法，其宗旨是“返闻闻自性，性成无上道”，这是一种能够让人迅速入静的绝佳办法。“耳窍通于肾气”，实际上，只要人能够入静，身体的能量便会自动恢复，每个细胞都会得到滋养，肾气很快就会充足，皮肤变得细嫩起来。民国时期的一个高僧印光法师提倡念佛时“自念自听”，这不仅有助于摄心调神，而且对健康好处颇大，恢复肾气的功效非同一般，详见下文“补充肾气 的方法”。

现代的中学生、大学生伤精的比比皆是，再不拯救就完蛋了！！！

我遇到一个11岁就射精，一天射精4次的小伙子，十八岁了还像小学生一样，个子矮小，骨骼细弱疼痛，面色黑，丑陋、驼背，记忆力极端差，学习能力严重不足，也无法工作，18岁呆在家里无所事事......他自己说：“口里有尿味，骨头很痛，特别是大脑像喝醉酒一样迷糊，记忆力特别差！！！！转瞬即忘学啥忘啥，我只能待在家，过度的手淫已经将我大脑的精华抛尽了。。。”

这个孩子很痛苦，家庭父母不和，经常虐待他，让人看了很可怜我鼓励他说：有信心，不要放弃，我一定尽全力帮助你！！！

振兴民族，从戒邪淫开始！

学佛做人，从孝顺父母，戒除邪淫开始！

养生治病，延年益寿，从戒邪淫开始！

事业成功、家庭美满，还是从戒邪淫开始！

单单就戒邪淫一条戒律，好处甚多！

我在临床中发现，几乎所有的内伤杂病：中风、糖尿病、哮喘、虚劳、免疫功能障碍、脾胃病、肝病、肾病、心脏病..................或多或少都与伤精有关！

如果全天下的人都心地清净、节欲宝精、早睡早起、性情平和那么我相信，医院的病人至少消失一半！！！

国家的医药负担也至少减少三分之一！

治疗方法之一：

叩齿吞津保健功

我经常对我的病人讲一个道理：“很多人虽然把脸洗得干干净净，但是远远望去，好像蒙了一层灰一样，这就是中医所说的气色晦暗，其原因在于元气肾精不充足。所以，美容不是表面功夫，只有脏腑安和，气血均平，经络通畅，元气肾精充沛，气色才能由内而外的润泽透亮，皮肤自然会变得细腻嫩滑。”下面这个方法，是古代经久不衰的健身术，几乎任何一本养生专著都会把它收录，足可见古人对这种方法的重视程度和实用价值。笔者曾经拜会一名老中医，七十余岁高龄，爬山依旧健步如飞，很多随同爬山的年轻人都气喘吁吁，疲惫不堪，而老人家却谈笑自若，未见疲劳之态，其气色明润含蓄，声如洪钟，问及养生之道，答曰：“叩齿吞津法”，跟老人同行时，经常听到旁边“咕咚”一声咽口水的声音，那便是老人将叩齿吞津养生法融入生活中，随时咽津以充盈肾精，久而久之，元气充沛自然身轻体健，气色名润。现将叩齿吞津法介绍如下：

“叩齿吞津保健法”是传统中医重要养生术之一。古人认为齿健则身健，身健则长寿。据文献记载，一千四百年前梁武帝时的医家陶弘景，年过八旬，齿紧完好，身体健壮，他的主要健身方法就是叩齿法，他认为“齿为筋骨之余”，叩齿则会筋骨健壮，精神爽快。唐代名医孙思邈主张“清晨叩齿三百下”。明朝有位长寿者叫冷谦，史载活了一百五十岁，他的长寿经验就是：“每晨睡醒时，叩齿三十六遍。”宋朝大诗人苏东坡也有叩齿健身的习惯，他曾说：“一过半夜，披上上衣面朝东南，盘腿而坐，叩齿三十六下，当会神清气爽。”乾隆皇帝是清朝在位最久、寿命最长的皇帝，他的长寿秘诀之一也为“齿宜常叩”。古谚语曰:“晨起,叩齿三百响，齿坚固”。人随着年龄的曾站，身体各器官由成熟逐渐走向老化，其功能渐渐衰退，牙齿也不例外。对中老年人来说，牙齿的健康与否至关重要，切不可掉以轻心。在这里向广大糖尿病患者及中老年朋友介绍一些牙齿保健的方法。

1 功法要领：

1.1叩齿：早晨醒来后，先不说活，心静什凝，摒弃杂念．全身放松．口唇徽闭，心神合一，闭目，然后使上下牙齿有节奏的互相叩击，铿锵有声，次数不限。刚开始锻炼时，可轻叩20次左右，随着锻炼的不断进展，可逐渐增加叩齿的次数和力度，一般以36次为佳。力度可根据牙齿的健康程度量力而行。此为完成一次叩 齿。

1.2 吞津：从传统中医养生之道来看，叩击结束，要辅以“赤龙搅天池”，即叩击后，用舌在腔内贴着上下牙床、牙面搅动，用力要柔和自然，先上后下，先内后外，搅动36次，可按摩齿龈，改善局部血液循环，加速牙龈部的营养血供。当感觉有津液（唾液）产生时，不要咽下继续搅动，等唾液渐渐增多后，以舌抵上腭部以聚集唾液，鼓腮用唾液含漱（鼓漱）数次，最后分三次徐徐咽下（咽津）。

1.3 时间及次数

以上为完整一次的“叩齿吞津保健法”，每当做时以十次为佳，一天当中早、中、晚各叩齿十次，多做更佳。其中早晨叩齿最重要，因为人经过一夜休息，牙齿会有些松动，此时叩齿即巩固牙龈和牙周组织，又兴奋了牙神经、血管和牙髓细胞，对牙齿健康大有好处。

2 保健机理：

2.1从西医的角度来看：

现代食物结构已经发生了很大的变化 ,使牙齿的咀嚼功能相对减弱 ,经常叩齿就更具有现实意义。在欧美发达国家 ,牙医是最吃香的行业 ,那里人的牙齿都干净健康 ,而国人走出国门 ,牙齿外观丑陋肮脏、口腔异味及牙病丛生成为了一大标志。所以，在普及护牙和治牙的同时 ,经常叩齿 ,做好牙齿的自我保健也不可忽视。人们一般都认为 ,牙痛不是病 ,而世界卫生组织则把引起牙痛的龋齿和牙周病列为全世界重点防治的三大慢性非传染性疾病之一 ,口腔健康是关系到全人类健康水平的大问题。现代医学证实,口腔疾病可引发多种疾病 ,如心脏病和胃病就与牙周炎有关。

从现代医学对牙齿功能研究的认识来看，牙齿的牙腔内有由血管等组织构成的牙髓，是牙的营养通道。牙所需要的营养在血液里，叩齿产生的生理性刺激，可以振动牙髓及牙床，巩固牙齿和牙周组织，兴奋牙神经、细胞和血管，促进牙体和牙周组织的血液循环，改善牙齿的营养供应,增强牙周组织的抗病和再生能力，增加牙齿的自洁作用，发挥类似咀嚼运动形成的刺激，提高牙体本身的抵抗力，使牙齿变的坚硬稳固、整齐洁白，有益于口腔健康。经常叩齿，还可以使咬肌及牙齿的咬肌部保持和增强机能，并维持其一定体积的充盈度，在一定程度上减缓因年老机体萎缩造成的凹脸瘪肋状。已经有牙病的患者，经常叩齿也能起到很好的辅助治疗作用。
叩齿时，嘴、舌充分活动，血液循环加快，这对延缓面部皮肤衰老大有裨益。

叩齿后跟着做吞津，所谓“津”，就是口腔活动后所产生的唾液。唾液能维持口腔的清洁，帮助浸湿、软化食物以利吞咽，其中含有淀粉酶，对食物有消化作用。现代医学研究证实，唾液中含有免疫球蛋白、氨基酸、各种酶和维生素等，这些物质能参与机体新陈代谢和生长发育，增强免疫机能。

2.2 从中医的角度来看：

在叩齿过程中，口腔唾液增多，我国传统医学认为唾液能滋养五脏六腑，现代医学研究证明，唾液中有许多与生命活动有关的物质。养生学家把唾液称之为“金津玉液”，同精、血一样，是生命的物质基础。《黄帝内经》曰：“脾归涎，肾归唾”。唾液与脾、肾二脏密切相关，对人体健康长寿、摄生保健起着不可估量的作用。
李时珍认为唾液有促进消化吸收，灌溉五脏六腑，滋阴降火，生津补肾，润泽肌肤毛发，滑利关节孔窍等重要作用，《红炉点雪》指出：“津既咽下，在心化血，在肝明目，在脾养神，在肺助气，在肾生精，自然百骸调畅，诸病不生。”叩齿吞津所发挥的的养生作用可以概括为一下几个方面：

健脾：脾胃为“后天之本，气血生化之源。”“百病皆由脾胃衰而生也”(李东坦《脾胃论·脾胃盛衰论》)。叩齿能健脾胃表现为两个方面：一是叩齿能健齿。齿健，则食物易被嚼细，胃负减轻，从而养胃；二是脾“在液为涎”与胃相表里，涎为口津是唾液中较轻清稀的部分，具有帮助食物消化的功能。叩齿催生唾液，咽之 有助于胃“腐熟水分(饮食物)”和脾的“运化、升清”(把水谷化为精微物质并将之“灌溉四旁”、布散全身)，减轻脾胃的负担，达到健脾胃的目的。

补肾：肾为“先天之本”，生命之源。叩齿健肾的机理有二：一是“齿者,肾之标”(《杂病源流犀烛·口齿唇舌病源流》)，由肾中精气所充养，肾中精气充沛，则牙齿坚固而不易脱落；肾中精气不足，则牙齿易于松动，甚至早期脱落。牙齿健否是肾健否的标志之一，叩齿能健齿、充肾精,故可健肾。二是肾“在液为唾”，唾为口津是唾液中较稠厚的部分，叩齿催生唾液，是谓“金律”，又称“玉液”，“津”通于“精”，为肾精所化，咽而不吐，有滋养肾中精气的作用，故可健肾。

强骨益脑：肾主骨,“齿为骨之余”。齿与骨同出一源,为肾精所养。叩齿能健肾,充盈肾精,利及骨骼,持恒进行,能致骨坚,故可健骨。《素问·阴阳应象大论》说：“肾生骨髓”，而脑为髓海，肾中精气充盈，则髓海得养，脑发育健全，就能充分发挥其“精明之府”的功能；反之，肾中精气亏虚，则髓海不足而失养。
叩齿能健肾，使肾中精气得充，故可健脑。

聪耳明目：《灵枢·脉度》说:“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”肾中精气充盈,髓海得养则耳聪；肾中精气虚衰，髓海失养则耳鸣甚或耳聋。又“肾受五脏,聪耳明目：《灵枢·脉度》说:“肾气通于耳，肾和则耳能闻五音矣。”肾中精气充盈,髓海得养则耳聪；肾中精气虚衰，髓海失养则耳鸣甚或耳聋。又“肾受五脏六腑之精而藏之”(《素问·上古天真论》),“五脏六腑之精气，皆上注于目”(《灵枢·大惑论》)，精气充盈则目能辨五色。叩齿能充盈肾精,故可聪耳明目。

美颜荣发：叩齿可活动面肌，加强面部血液循环，改善面肤的营养，进而美颜。发的生长赖于精血，精血充盈,则发长而光泽；精血虚衰,则发白而脱落。肾藏精，“其华在发”，叩齿可使肾

精充盈而荣发。
彭鑫博士：身体恢复阳气的秘诀

(转自学佛网：http://www.xuefo.net/show1_59972.htm)【两眼无神，眼下青瘀，眼圈发黑：中医认为："肝开窍于目"，肝肾同源，肾气不足，肾水便不能滋养肝木，两眼便无神，眼圈发黑。肾气充足的人，眼睛清澈明亮，奕奕有神。一般脑子里经常想一些乌七八糟的色情事情的人，眼睛往往很浑浊，两只眼睛像喝醉酒一样游离而没有定力，这在相书上称为"桃花眼"，代表好色，一辈子下贱，命不好。】
问：戒手淫多久你说这种现象才会好？
彭博士回答：

一般戒邪淫大约三个月的时间眼睛慢慢就会清澈，恢复定光。道家所说的百日筑基，也就是一百天保持身心清净的话，元气就会逐渐恢复。

俗语讲的："伤筋动骨一百天！"骨折是一种外伤，愈合需要动用肾精的滋养，也就是说骨折是一种外力把肾气伤了，昨天我在临床看了一个患者，骨折后愈合的慢，而且浑身无力瞌睡连连，说话语声低微，气虚不足，这都是骨折后抽提元气重新构建骨骼所造成暂时性元气不足的表现。所以很多伤精的患者，其表现和骨折后的患者表现相似。

我给那个骨折的患者打了一个比方，身体好像一个城郭，里面的劳动力就那么多，如果外来有敌人入侵，那么身强力壮的年轻人就会先暂时放下手里的劳动，跑到城墙周围修筑防御公事、帮助驻军抵御侵略，那么城内的很多工作就暂时搁浅了。

元气也是这样，只要身体有了损伤，体内就会总动员，进行自动的协调，把营养和生机现供应伤口、创口，尤其是骨折，身体自动调动气血灌注滋养伤处，........这些骨化合成都不需要我们自己动脑子，身体自动完成，人体不愧是一个"小宇宙"，很多演化和生成根本都是自动的。所以古代的传说不是瞎说，这里面是有着很深刻的内涵深意地！
书归正传：伤筋动骨 所造成的伤害与 伤精
有相似之处。所以基本都需要至少一百天才能恢复。
当然，很重要的一点就是：戒邪淫期间防止念头的不清净，这一点很很重要！

如果看到美女、脑子里乱想的话，很多精华照样消耗掉了，因为心火重就会消耗肾水，所以还要培养自己的清净心和定力，如果能够念佛、持咒、诵经、做善事的话，就会加快身体的恢复！

我有一个师兄，之前身体非常虚弱，到了冬天几乎不敢出门，肾阳虚，所以经常感冒，患有严重的鼻炎，擤鼻涕的卫生纸每天都会用完三包，扔得床边全是，他自从学佛之后，坚持做自己力所能及的善事，比如写文章劝善、给别人讲佛法、建立道场、做义工、义诊、每天忙的不亦乐乎，不到半年的时间，身体的阳气迅速恢复，感冒鼻炎也不治而愈了！现在他60多岁了，每次北京寒冷的冬天里基本上都是单衣单裤，两只脚不穿袜子直接穿单皮鞋都不会感到寒冷，全身好像火炉一样，跟他接触你会感到暖洋洋的，特别温暖祥和！
我这个师兄告诉我了一个养生最关键的秘诀："善！"
人要有了善心，阳气就慢慢开始恢复，阴气就慢慢开始消退。

所谓阳气，就是身心的健康表现：如精力充沛、身体健壮、声音洪亮、内心光明、爱心、清净、真诚、自在、随缘等等。

所谓阴气，就是身心的各种疾病，身体的五脏六腑的毛病，内心的肮脏的、黑暗的、潮湿的，如贪婪、好色、凶恶、嫉妒、傲慢、嗔恨、生气、烦躁等等，都属于阴暗的不好的内容。

人的身体大自然设计的本来都是完美无缺的，小孩子在12岁之前一般内心比较清净，没有太多污染（现代的个别小孩子除外），男女之事不懂，所以身体基本不会有太大损伤，一旦12岁之后，身体和内心的双重发育，各种欲望随之而来，阳气渐渐褪去，阴气渐渐增长，身体的毛病慢慢就多起来了。阳气耗尽，阴气充满，人就死了，所谓到阴间了。

老祖宗传下来的儒释道医武五家，任何一家到位，都会帮助人身心恢复到初始状态，也就是纯阳。
佛家最为直接、究竟、快速。（我说的是真学佛的人），修行法门就不一一说明了。

道家性命双修，一开始就是恢复身体，但前提是这个人德性圆满，仁义礼智信五德圆满，身体才能转化，否则功夫出不来，任督二脉是不会开的。有一个道家的老师说："奸诈之辈永远练不成"！

对现代人来说，最重要的我认为是儒家，也就是讲究做人的道理，这在佛家来讲属于小乘——人天乘，人天的福报之一就是身体健康长寿，可以通过德性的圆满修好！

在这里我负责任地告诉大家，我所接触的所有的真正孝顺父母的人，身体都非常好，眼神都很有定力，元气足！内心也非常清净，厌恶黄色淫秽的东西，这都是阳气足之后自动的表现。

医学和武学的基础是师道，也离不开做人的基本道理！特别是要想把医学弄明白，需要德性和慈悲心，否则智慧开不了，天机无法发动！

我在这了再叮嘱一句吧，凡是身体想要迅速恢复的人，首先第一个途径就是行善，行善使人阳气足，内心的阴霾一扫而光，元气就会恢复。

第二：要孝顺！

父母是天，也是我们每个人的根本，元气的根本，我们的那口气是父母吹的，生机要想茁壮，要往根上浇水，我们的命根就是父母啊！这是肾气真正的总开关，伤精不可怕，可怕的是内心的冷漠和阴暗。孝顺的人，慢慢的智慧就会开，身体自动就会恢复正常，速度非常快！

伤精的师兄们，我们要反省：是否自己顶撞父母的、让父母操心的、爱和父母闹别扭较真的、让父母日夜焦虑愁苦，平时多多念诵《佛说父母恩难报经》，把自己变成大孝子，相信你的身体迅速就恢复原，眼睛变得有神，有定力并不很难！

(转自学佛网：http://www.xuefo.net/show1_59972.htm)